**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

**«ЛИЦЕЙ № 51 ИМЕНИ КАПУСТИНА БОРИСА ВЛАДИСЛАВОВИЧА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«** Утверждаю»  Директор МБОУ «Лицей № 51»  Приказ от\_\_\_ .08.2021г. №\_\_\_    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Т. Ермаков |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на 2021-2022 учебный год

Уровень общего образования

­­­­­­ начальное общее образование 2-а класс

Количество часов: 33 ч

Учитель: Гондаренко Татьяна Владимировна

Программа разработана на основе:

авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А., соответствующей Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. - Москва «Просвещение» 2018)

2021 г.**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре (теория) для 2-го класса разработана на основании:

* ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья № 28);
* Устава МБОУ «Лицей №51 имени Капустина Бориса Владиславовича»;
* ФГОС НОО (приказ Минобрнауки № 1897 от 17.12.2010 с изменениями согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г);
* Учебного плана МБОУ «Лицей № 51 имени Капустина Бориса Владиславовича»;
* Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 51 имени Капустина Бориса Владиславовича»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

В основе рабочей программы лежит авторская программа Ляха В.И., Зданевича А.А. по физической культуре, рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации.

Основной учебник для работы по программе:Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

Согласно Учебному плану МБОУ «Лицей №51 имени Капустина Бориса Владиславовича» на 2021-2022 учебный год для изучения предмета «Физическая культура» (теория) во 2-ом классе отводится 1 час в неделю (35 часов в год).

Согласно годовому календарному учебному графику, учебному плану и расписанию занятий на изучение предмета «Физическая культура» (теория) во 2-ом классе отводится 1 час в неделю (33 часа в год).

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре (24 ч)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Виды учебной деятельности:

* Слушать объяснения учителя.
* Слушать и анализировать ответы своих товарищей.
* Знакомиться с правилами безопасного поведения на уроке.
* Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
* Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.
* Соблюдать технику безопасности.

Формы организации учебных занятий:

* Классно-урочная (изучение нового, практикум, контроль).
* Индивидуальная работа.
* Групповая (парная) форма.

**Способы двигательной деятельности (9 ч)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Виды учебной деятельности:

* Слушать объяснения учителя.
* Слушать и анализировать ответы своих товарищей.
* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе

Формы организации учебных занятий:

* Классно-урочная (изучение нового, практикум, контроль).
* Индивидуальная работа.
* Самостоятельная работа.
* Групповая (парная) форма.
* Внеклассная работа.

**Региональный компонент** реализуется через знакомство со спортсменами родного края и их достижениями.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Личностные:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметнымирезультатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы двигательной деятельности»

Обучающийся научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Дата план. | Дата факт |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на уроках физкультуры | Выполнять ОРУ | 7.09 |  |  |
| 2 | Когда и как возникли физическая культура и спорт | с.3-6 | 14.09 |  |  |
| 3 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | с. 8-11 | 21.09 |  |  |
| 4 | Возникновение первых соревнований | с.11-13 | 28.09 |  |  |
| 5 | Зарождение Олимпийских игр. Миф о Геракле | с.12-13 | 5.10 |  |  |
| 6 | Зарождение Олимпийских игр. Символика | Нарисовать символику олимпийских игр | 12.10 |  |  |
| 7 | Современные олимпийские игры. Эмблема и девиз | с.12-13 | 19.10 |  |  |
| 8 | Современные олимпийские игры. Флаг и клятва спортсменов | Придумать свой флаг | 26.10 |  |  |
| 9 | Что такое физическая культура? Общее представление | с. 14-15 | 9.11 |  |  |
| 10 | Твой организм. Основные части тела человека | с.19 | 16.11 |  |  |
| 11 | Осанка. Причины нарушения осанки | с.24-26 | 23.11 |  |  |
| 12 | Если осанка нарушена. Комплекс упражнений при сутулой спине | с.29 | 30.11 |  |  |
| 13 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения | с.26-29 | 7.12 |  |  |
| 14 | Осанка и комплекс упражнений для укрепления мышц стоп ног | с.31 | 14.12 |  |  |
| 15 | Личная гигиена | с.45-49 | 21.12 |  |  |
| 16 | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур | с.50-54 | 28.12 |  |  |
| 17 | Пища и питательные вещества | с.63-66 | 11.01 |  |  |
| 18 | Вода и питьевой режим | с.66-68 | 18.01 |  |  |
| 19 | Тренировка ума и характера. Режим дня | с.68-74, составить режим дня | 25.01 |  |  |
| 20 | Проект «Мой режим дня» | Подготовиться к защите проекта | 1.02 |  |  |
| 21 | Спортивная одежда и обувь | с.75-78 | 8.02 |  |  |
| 22 | Самоконтроль. Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит | с.78-81 | 15.02 |  |  |
| 23 | Самоконтроль. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | с.78-81 | 22.02 |  |  |
| 24 | Дневник наблюдений. Правила ведения дневника | Закончить оформление дневника наблюдений | 1.03 |  |  |
| 25 | Физическое развитие человека. Общее представление | с.82-86 | 15.03 |  |  |
| 26 | Измерение показателей физического развития | Упражняться в измерении показателей физического развития | 22.03 |  |  |
| 27 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | Выполнять комплекс ОРУ №1 стр.117-118 | 5.04 |  |  |
| 28 | Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения | Выполнять комплекс ОРУ №1 стр.117-118 | 12.04 |  |  |
| 29 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Составить комплексы упражнений | 19.04 |  |  |
| 30 | Первая помощь при травмах | с.87-89 | 26.04 |  |  |
| 31 | Основные способы передвижения человека | Повторить правила ходьбы и бега стр.96-97 | 17.05 |  |  |
| 32 | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения | Выполнять комплекс ОРУ №3 стр.119 | 24.05 |  |  |
| 33 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Без задания | 31.05 |  |  |

Итого по плану – 33 часа

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Протокол заседания  МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  МБОУ «Лицей № 51»  От \_\_\_.08.2021 г. № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гондаренко Т.В. | СОГЛАСОВАНО  зам. директора по УВР  Савушкина Т.Р.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |