

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 2 класса и реализуется на основе следующих документах:

 **Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физкультуре для 2 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 34 недель, на 102 часов учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 2б классе 2 урока совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 27.04.21г.) поэтому программа рассчитана на 100 часов.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучение учащихся с ОВЗ**

В 2б классе обучаются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья. По заключению Улусной психолого-медико педагогической комиссии, такие дети обучаются по адаптированной программе в условиях образовательного учреждения:

1. Николаев Вячеслав Иванович - Обучение по адаптированной образовательной программе ФГОС НОО ОВЗ образование детей с ЗПР, вариант 7.2. (Пр. № 481 от 01.10.2019 г.)
2. Иванов Эрхан Станиславович - Обучение по адаптированной образовательной программе ФГОС НОО ообразования обучающихся с ТНР, вариант 5.2, №170 от 08.05.2019
3. Лебедкин Артем Алексеевич - Обучение по адаптированной образовательной программе ФГОС НОО ообразования обучающихся с ТНР, вариант 5.2, № 497 от 10.10.2019

Для данной категории обучающихся характерны:

1. Затруднения в усвоении учебной программы.
2. Сниженный уровень познавательной деятельности.
3. Недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий.
4. Отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти.
5. Затруднённость мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие.
6. Отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки.
7. Затруднения мелкой ручной моторики и эмоциональной сферы.

Для таких учащихся используются различные приёмы и формы работы на уроке: задания с опорой на несколько анализаторов, дозировка учебного материала, поэтапная подача учебного материала, применение информационно-коммуникативных технологий. Данный вид работы является наиболее эффективным при изучении нового материала, а также для восполнения пробелов в знаниях учащихся с задержкой психического развития.

Результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования. Освоение рабочей программы обеспечивает достижение обучающимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

**Основное содержание программы.**

**2 класс (100 ч**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Базовая часть:*****- Основы знаний о физической культуре:***- естественные основы- социально-психологические основы- приёмы закаливания- способы саморегуляции - способы самоконтроля | ***- Гимнастика с элементами акробатики:***- построения и перестроения- общеразвивающие упражнения с предметами и без- упражнения в лазанье и равновесии- простейшие акробатические упражнения- упражнения на гимнастических снарядах |  ***- Кроссовая подготовка:***- освоение техники бега в равномерном темпе- чередование ходьбы с бегом- упражнения на развитие выносливости |
|  ***- Легкоатлетические упражнения:***- бег- прыжки- метания |  ***- Подвижные игры:***- освоение различных игр и их вариантов- система упражнений с мячом |  |
|  **2. Вариативная часть:**- подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Четверти** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | ***Легкая атлетика*** | 23 |  |  | 18 |
| 2 | ***Гимнастика*** | 3 | 15 |  |  |
| 3 | ***Подвижные игры*** |  | 6 | 23 |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  |  | 6 | 5 |
|  | ***Всего:*** | 27 | 21 | 29 | 25 |
|  | 100 |

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)  | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| д | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | ***140*** | ***125*** | ***110*** | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | ***70*** | ***65*** | ***60*** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | ***80*** | ***70*** | ***60*** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | ***8*** | ***6*** | ***4*** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | ***12*** | ***10*** | ***8*** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | ***28*** | ***26*** | ***24*** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | ***38*** | ***36*** | ***34*** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема урока** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |  |
| **1 четверть** **Недель: 9. Часов: 27.** |  |
| 1 | **Легкая атлетика (24 часов)** | Ходьба и бег.  | 01.09 |  |  |
| 2 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. | 02.09 |  |  |
| 3 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | 04.09 |  |  |
| 4 |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | 08.09 |  |  |
| 5 |  | Ходьба и бег | 09.09 |  |  |
| 6 |  | Прыжки с поворотом на 180 | 11.09 |  |  |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 15.09 |  |  |
| 8 |  | Прыжок с высоты до 40 см. | 16.09 |  |  |
| 9 |  | Метание малого мяча | 18.09 |  |  |
| 10 |  | Метание набивного мяча. | 22.09 |  |  |
| 11 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 23.09 |  |  |
| 12 |  | Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы. | 25.09 |  |  |
| 13 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | 29.09 |  |  |
| 14 |  |  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | 30.09 |  |  |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 02.10 |  |  |
| 16 |  | Прыжок с высоты до 40 см. | 06.10 |  |  |
| 17 |  | Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | 07.10 |  |  |
| 18 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 09.10 |  |  |
| 19 |  | Метание набивного мяча. | 13.10 |  |  |
| 20 |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 14.10 |  |  |
| 21 |  | Обобщение и закрепление за год | 16.10 |  |  |
| 22 |  | Прыжок с высоты до 40 см. | 20.10 |  |  |
| 23 |  | Метание малого мяча | 21.10 |  |  |
| 24 |  | Метание набивного мяча. | 23.10 |  |  |
| 25 | **Гимнастика 18 ч.** | Акробатика.Строевые упражнения | 27.10 |  |  |
| 26 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 28.10 |  |  |
| 27 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 30.10 |  |  |
| **2 четверть** **Недель: 7. Часов: 21.** |  |
| 28 |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 10.11 |  |  |
| 29 |  | Перекат вперед в упор присев | 11.11 |  |  |
| 30 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 13.11 |  |  |
| 31 |  | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.  | 17.11 |  |  |
| 32 |  | Висы. Вис стоя и лежа.Строевые упражнения.  | 18.11 |  |  |
| 33 |  | Висы. Строевые упражнения | 20.11 |  |  |
| 34 |  | Висы. Строевые упражнения | 24.11 |  |  |
| 35 |  | Висы. Строевые упражнения | 25.11 |  |  |
| 36 |  | Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей | 27.11 |  |  |
| 37 |  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке | 01.12 |  |  |
| 38 |  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях | 02.12 |  |  |
| 39 |  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе | 04.12 |  |  |
| 40 |  | Лазание по гимнастической стенке | 08.12 |  |  |
| 41 |  | Перелезание через коня, бревно | 09.12 |  |  |
| 42 |  | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе. | 11.12 |  |  |
| 43 | **Подвижные игры 30 ч.** | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 15.12 |  |  |
| 44 |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 16.12 |  |  |
| 45 |  | Подвижные игры. Эстафеты. | 18.12 |  |  |
| 46 |  | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | 22.12 |  |  |
| 47 |  | Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза». | 23.12 |  |  |
| 48 |  | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | 25.12 |  |  |
| **3 четверть** **Недель: 9. Часов: 29.** |  |
| 49 |  | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | 12.01 |  |  |
| 50 |  | Подвижные игры. Эстафеты. | 13.01 |  |  |
| 51 |  | Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | 15.01 |  |  |
| 52 |  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 19.01 |  |  |
| 53 |  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 20.01 |  |  |
| 54 |  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 22.01 |  |  |
| 55 |  | Подвижные игры. Эстафеты | 26.01 |  |  |
| 56 |  | Подвижные игры. Эстафеты | 27.01 |  |  |
| 57 |  | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 29.01 |  |  |
| 58 |  | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 02.02 |  |  |
| 59 |  | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 03.02 |  |  |
| 60 |  | Подвижные игры. Эстафеты. | 05.02 |  |  |
| 61 |  | Подвижные игры. Эстафеты. | 09.02 |  |  |
| 62 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | 10.02 |  |  |
| 63 |  | Ловля и передача мяча в движении. | 12.02 |  |  |
| 64 |  | Ловля и передача мяча в движении. | 16.02 |  |  |
| 65 |  | Ведение на месте. Броски в цель | 17.02 |  |  |
| 66 |  | Ведение на месте. Броски в цель | 19.02 |  |  |
| 67 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 24.02 |  |  |
| 68 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 26.02 |  |  |
| 69 |  | Ловля и передача мяча в движении. | 02.03 |  |  |
| 70 |  | Ловля и передача мяча в движении. | 03.03 |  |  |
| 71 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 05.03 |  |  |
| 72 | **Лыжная подготовка 12ч.** | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. | 09.03 |  |  |
| 73 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 10.03 |  |  |
| 74 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | 12.03 |  |  |
| 75 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 16.03 |  |  |
| 76 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 17.03 |  |  |
| 77 |  | Бег по дистанции до 3 км. | 19.03 |  |  |
| **4 четверть** **Недель: 9. Часов 27.** |  |
| 78 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | 30.03 |  |  |
| 79 |  | Бег по дистанции до 3 км. | 31.03 |  |  |
| 80 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | 02.04 |  |  |
| 81 |  | Спуски с горы. | 06.04 |  |  |
| 82 |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | 07.04 |  |  |
| 83 |  | Повороты на месте и в движении. | 09.04 |  |  |
| 84 | **Легкая атлетика. 20 ч.** | Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы. | 13.04 |  |  |
| 85 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | 14.04 |  |  |
| 86 |  |  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | 16.04 |  |  |
| 87 |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 20.04 |  |  |
| 88 |  | Прыжок с высоты до 40 см. | 21.04 |  |  |
| 89 |  | Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | 23.04 |  |  |
| 90 |  | Метание набивного мяча. | 28.04 |  |  |
| 91 |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 30.04 |  |  |
| 92 |  | Бег по пересеченной местности | 04.05 |  |  |
| 93 |  | Бег по пересеченной местности | 05.05 |  |  |
| 94 |  | Равномерный бег 3 минуты. | 07.05 |  |  |
| 95 |  | Равномерный бег 3 минуты. | 11.05 |  |  |
| 96 |  | Чередование ходьбы и бега | 12.05 |  |  |
| 97 |  | Чередование ходьбы и бега | 14.05 |  |  |
| 98 |  | Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний» | 18.05 |  |  |
| 99 |  | Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | 19.05 |  |  |
| 100 |  | Бег по пересеченной местности | 21.05 |  |  |