

«Рекомендовано»

Руководитель МО

Абакарова И.Х. 

Протокол № 5

« 10 » 06 2022г

«Согласовано»

Зам.Директора по УВР

МБОУ « Садовая СОШ»

Рамазанова А. А. 

« 11 » 06 2022г

« Утверждаю»

Директор «Садовая СОШ»

Салаватова И. М. 

Приказ № 62

« 29 » 08 2022г



**Рабочая программа
по физической культуре 2 класс
учебного плана по ФГОС
УМК « Школа России»**

2022-2023 уч.год

Автор: В.И.Лях

Количество часов за год: 68 ч в неделю 2 часа

Учитель : Магомедова Ажабике Басировна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы), (согласована управляющим советом, протокол от 23.08.2016 № 1 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ от 25.08.2016 № 53)
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.
- Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 2 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образоват. организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм и спорта».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник 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;
- 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 с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- 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, доброжелательности 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

Содержание учебного предмета.

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке,

ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	34
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Подвижные игры	15
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
4	Кроссовая подготовка	12
Итого		102

Календарно- тематическое планирование по физической культуре.

№урока	Тема урока.	Час	Дата по плану.	Фактическая дата.	Домашнее задание.
1.	Организационно-методические указания.	1			Пригот.спорт.форму.
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			Пригот.спорт.форму.
3.	Техника челночного бега.	1			Повторить техн.челн.бега.
4.	Тестирование челночного бега.	1			Повторить упр.на равн.
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1			Повторить.
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			Повторение врем.отрезков
7.	Упражнение на развитие координации движений.	1			Повтор.физич.качества.
8.	Физические качества.	1			Повтор.физич.качества.
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1			Повтор.физич.качества.
10.	Прыжок в длину с разбега.	1			Стр.105
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Придумать подв.игру.
12.	Подвижные игры.	1			Пригот.спорт.форму.
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			Стр.92
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			Стр.92
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	1			Стр 96.
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Повторить отжимания.
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1			Повторить висы.

	согнувшись.			
18.	Тестирование виса на время.	1		Стр.104
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1		Стр 68-74
20.	Режим дня.	1		Сост.режим дня
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1		Сост.режим дня
22.	Подвижная игра «Осада города»	1		Повторение
23.	Броски и ловля мяча в парах.	1		Стр 80-81
24.	Частота сердечных сокращений,способы её измерения.	1		Измерять пульс .
25.	Ведение мяча.	1		Стр 81
26.	Упражнение с мячом.	1		Стр.81
27.	Подвижные игры.	1		Индив.задания
28.	Кувырок вперед.	1		Стр.83
29.	Кувырок вперед с трех шагов.	1		Стр.84-85
30.	Кувырок вперед с разбега.	1		Стр.85
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1		Стр 86
32.	Стойка на лопатках,мост.	1		Повторение.
33.	Круговая тренировка.	1		Стр 87-88
34.	Стойка на голове.	1		Стр 89
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		Повторение.
36.	Различные виды перелезаний.	1		Повторение.
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		Повторение.
38.	Круговая тренировка.	1		Повторение.
39.	Прыжки в скакалку.	1		Повторение.
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1		Повторение.
41.	Круговая тренировка.	1		Повторение.
42.	Вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1		Узнать свед.о мёде.
43.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1		Повторение.
44.	Комбинация на гимнастических кольцах.	1		Повторение.
45.	Вращение обруча.	1		Запомнить отр.времени
46.	Варианты вращения обруча.	1		Запомнить отр.времени
47	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1		Повторение.
48	Круговая тренировка	1		Повторение.
49.	Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом	1		Повторение.
50.	Упражнения в равновесии	1		Повторение.
51.	Подвижные игры	1		Повторение.
52.	Кувырок вперед	1		Повторение.
53.	Кувырок вперед с трех шагов	1		Повторение.
54.	Кувырок вперед с разбега	1		Повторение.
55.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		Повторение.
56.	Стойка на лопатках, мост	1		Повторение.
57.	Круговая тренировка	1		Повторение.

58.	Стойка на голове	1			Повторение.
59.	Подвижные игры.	1			Повторение.
60.	Подвижные игры.	1			Подг.спорт форму.
61.	Круговаятренировка	1			Повторение.
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Повторение.
63.	Преодоление полосы преряствий.	1			Индивид.задания.
64.	Усложненная полоса препятствий.	1			Индивид.задания.
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			Индивид.задания.
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1			Индивид.задания.
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1			Индивид.задания.
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1			Индивид.задания.
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1			Индивид.задания.
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1			Повторение.
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			Индивид.задания.
72.	Ведение и броски в баскетбольное кольцо.	1			Узнать прол эстафеты.
73.	Эстафеты с мячом.	1			Повторение.
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			Узнать про виды спорта.
75.	Знакомство с мячами –хопами.	1			Придумать подв.игру.
76.	Прыжки на мячах-хопах.	1			Повторение.
77.	Круговая тренировка.	1			Повторение.
78.	Подвижные игры.	1			Повторение.
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			Повторение.
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1			Повторение.
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			Повторение.
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			Придумать подв.игру.
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1			Повторение.
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1			Повторение.
85.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность.	1			Повторение.
86.	Тестирование виса на время.	1			Повторение.
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			Повторение.
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Повторение.
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			Повторение.
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30с	1			Придумать подв.игру.
91.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			Текст на стр.128

92.	Тестирование метания мяча на точность.	1			Текст на стр 129
93.	Подвижные игры для зала.	1			Подг.спорт форму.
94.	Беговые упражнения.	1			Повторение.
95.	Тестирование бега на 30 м.с высокого старта.	1			Повторение.
96.	Тестирование челночного бега 3*10м.	1			Повторение.
97.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			Повторение.
98.	Подвижная игра «Хвостики»	1			Придумать подв.игру.
99.	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1			Повторение.
100.	Бег на 1000м.	1			Повторение.
101.	Подвижные игры с мячом.	1			Повторение.
102.	Подвижные игры.	1			Повторение.

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура» 2 класс

1. Место в структуре основной образовательной программы

Рабочие программы по физической культуре составлены на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Для освоения «Физическая культура» используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в результате освоения дисциплин ООП: «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика».

2. Цель изучения

Целью является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Структура

Основы теоретических знаний в области физической культуры. Методические знания и методико-практические умения. Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

4. Основные образовательные технологии

В ходе изучения используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

5. Требования к результатам освоения

Данная дисциплина способствует формированию следующих общекультурных компетенций:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на здоровье и работоспособность;
 - углублённое представление об основах видов спорта;
 - приобщение к регулярным занятиям спорта;
- В результате изучения учащийся должен знать;
- основы здорового образа жизни;
 - основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- основы методик развития физических качеств;
- основные методы оценки физического состояния;
- методы регулирования психоэмоционального состояния;
- средства и методы мышечной релаксации.

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;
- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
- проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.