

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 31.08.2022 года
Руководитель ШМО
_____ Дунина М.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Комарова Е.М.
31.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
_____ Аксёнова С.Е.
Приказ № 169-о
от 31.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 2

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС НОО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 1-4 класс»

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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 обучающегося
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение 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
- Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Ученик 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Ученик 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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 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.

Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·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.

Ученик получит возможность научиться:

·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

·плавать, в том числе спортивными способами;

·выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п		Итого
I.	Знание о физической культуре	3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	3 ч
III.	Физическое совершенствование	96 ч
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	94 ч
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22 ч
2.2	Легкая атлетика	21ч
2.3	Лыжные гонки	15ч
2.4	Подвижные и спортивные игры	33ч
		99ч

2 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ уро ка	Раздел, тема урока	Коли- чество часов
Знания о физической культуре		
1	Организационно-методические указания	1
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
Гимнастика с элементами акробатики		
7	Упражнения на координацию движений	1
Знания о физической культуре		
8	Физические качества	1
Легкая атлетика		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
Подвижные игры		
12	Подвижные игры	1
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Гимнастика с элементами акробатики		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
Легкая атлетика		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
Подвижные игры		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
Знания о физической культуре		
20	Режим дня	1
Подвижные игры		
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1

23	Подвижная игра «Осада города»	1
Знания о физической культуре		
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
Подвижные игры		
25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Подвижные игры	1
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Кувырок вперед с разбега	1
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
32	Стойка на лопатках, мост	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
36	Различные виды перелезаний	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
44	Комбинация на гимнастических кольцах	1
45	Вращение обруча	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52	Торможение падением на лыжах с палками	1
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
55	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой»	1
57	Передвижение на лыжах змейкой	1
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Гимнастика с элементами акробатики		
61	Круговая	1

	тренировка	
Подвижные игры		
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
Легкая атлетика		
63	Преодоление полосы препятствий	1
64	Усложненная полоса препятствий	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
Подвижные игры		
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73	Эстафеты с мячом	1
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
Легкая атлетика		
75	Знакомство с мячами-хопами	1
76	Прыжки на мячах-хопах	1
Подвижные игры		
77	Круговая тренировка	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
Легкая атлетика		
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
Гимнастика с элементами акробатики		
86	Тестирование вися на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Легкая атлетика		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Легкая атлетика		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные игры		

93	Подвижные игры для зала	1
Легкая атлетика		
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
Подвижные игры		
98	Подвижная игра «Хвостики», подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
Легкая атлетика		
99	Бег на 1000 м	1