

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пятисотенная средняя школа

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
протокол от
«_25_»_августа_2022_
№_1_
Руководитель ШМО
___ /Каракулина С.В.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
« 26 » августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МОУ Пятисотенной СШ
_____ С.Н.Фрилинг
Приказ от «_29_»_августа_2022_ г
№ 65

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **2**

уровень образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2022/Зучебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **102 ч./ 3 ч.**

Рабочая программа составлена на основе

программы:

Примерной программы по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.Ч.2 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2016. - 144 с. - (Стандарты второго поколения)

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2011

Рабочая программа ориентирована на использование

учебника:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвящение, 2018. – 176 с.

Составитель программы:

учитель физической культуры Войнатовский А.А.

Планируемые результаты изучения физической культуре во 2 классе

Личностные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- положительному отношению к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкой мотивационной основе учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательному интересу к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способности к оценке своей учебной деятельности;
- основам гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знаниям основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитию этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установке на здоровый образ жизни;
- основам экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувству прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнёра;
 - использовать речь для регуляции своего действия;
 - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
 - *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
 - *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
 - *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
 - *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
 - *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
 - *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
 - *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
 - *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Предметные результаты обучения

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
- подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

2. Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения 21 час. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 33 часа. 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.

Лыжная подготовка 18 часов. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 30 часов. 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, 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.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24	24
2	Гимнастика с основами акробатики	24	24
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20	20
4	Подвижные игры и лёгкая атлетика	37	34
	Итого	105	102

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Основные направления воспитательной деятельности
1	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1	4,5
2	Бег на короткие дистанции.	1	4,5
3	Ознакомление с техникой челночного бега.	1	4,5
4	Ознакомление с техникой челночного бега.	1	4,5
5	Разучить технику прыжка в длину с места.	1	4,5
6	Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача норм ГТО.	1	1,2,4,5
7	Бег с ускорением 30 м.	1	4,5
8	Бег с ускорением 60 м.	1	4,5
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	4,5
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	4,5
11	6 мин бег.	1	4,5
12	Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ГТО	1	4,5
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	1	4,5
14	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
15	Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
16	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
17	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча шагом.	1	4,5
18	Закрепление техники ведения мяча шагом.	1	4,5
19	Обучение и разучивание техники ведения мяча по прямой.	1	4,5

20	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой.	1	4,5
21	Обучение технике броска мяча в цель.	1	4,5
22	Разучивание техники броска мяча в цель.	1	4,5
23	Закрепление техники броска мяча в цель.	1	4,5
24	Совершенствование техники броска мяча в цель.	1	4,5
25	Инструктаж по ТБ. Разучивание кувырка вперед.	1	4,5
26	Разучивание кувырка вперед.	1	4,5
27	Закрепление кувырка вперед.	1	4,5
28	Совершенствование кувырка вперед.	1	4,5
29	Учет кувырка вперед.	1	4,5
30	Разучивание стойки на лопатках согнув ноги	1	4,5
31	Разучивание стойки на лопатках согнув ноги.	1	4,5
32	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках согнув	1	4,5
33	Сдача нормативов ГТО.	1	1,2,4,5
34	Разучивание из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	4,5
35	Закрепление стойки из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	4,5
36	Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	4,5
37	Учет стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	4,5
38	Учет стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	4,5
39	Разучивание кувырка в сторону.	1	4,5
40	Закрепление кувырка в сторону.	1	4,5
41	Совершенствование кувырка в сторону.	1	4,5
42	Ознакомление с техникой лазания по канату.	1	4,5
43	Лазания по канату произвольным способом.	1	4,5
44	Совершенствование лазанья по канату.	1	4,5
45	Совершенствование лазанья по канату.	1	4,5
46	Учет лазания по канату произвольным способом.	1	4,5
47	Учет лазания по канату произвольным способом.	1	4,5
48	Инструктаж по ТБ, Инвентарь. Экипировка.	1	4,5
49	Разучивание техники ступающего шага.	1	4,5
50	Закрепление техники ступающего шага.	1	4,5
51	Совершенствование техники ступающего шага.	1	4,5
52	Передвижение на лыжах 1 км. Сдача норм ГТО.	1	1,2, 4,5
53	Ознакомление передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
54	Разучивание передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
55	Закрепление передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
56	Закрепление передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
57	Совершенствование передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
58	Ознакомление поворота «переступанием».	1	4,5

59	Разучивание поворота «переступанием».	1	4,5
60	Закрепление поворота «переступанием».	1	4,5
61	Ознакомление подъёма на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок.	1	4,5
62	Разучивание подъёма на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок.	1	4,5
63	Закрепление подъёма на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок.	1	4,5
64	Совершенствование подъёма на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок.	1	4,5
65	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры.	1	4,5
66	Разучивание техники передачи мяча двумя руками в парах.	1	4,5
67	Разучивание техники передачи мяча двумя руками над собой.	1	4,5
68	Разучивание техники передачи мяча двумя руками в парах и над собой.	1	4,5
69	Броски мяча через сетку в парах.	1	4,5
70	Броски мяча через сетку в парах.	1	4,5
71	Подача мяча одной рукой.	1	4,5
72	Подача мяча одной рукой.	1	4,5
73	Бросок одной рукой через сетку.	1	4,5
74	Бросок одной рукой через сетку.	1	4,5
75	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	4,5
76	Подвижная игра «Пионербол».	1	4,5
77	Подвижная игра «Пионербол».	1	4,5
78	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
79	Разучивание и закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
80	Ознакомление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
81	Разучивание и закрепление техники удара по крутящемуся навстречу мячу.	1	4,5
82	Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча.	1	4,5
83	Разучивание и закрепление техники остановки катящегося мяча.	1	4,5
84	Разучивание техники прыжка в высоту с 4-5 шагов.	1	4,5
85	Закрепление техники прыжка в высоту с 4-5 шагов.	1	4,5
86	Учёт прыжка в высоту.	1	4,5
87	Разучивание челночного бега 3*10м.	1	4,5
88	Закрепление челночного бега 3*10м.	1	4,5
89	Совершенствование челночного бега 3*10м.	1	4,5
90	Бег 30-60м.	1	4,5
91	Бег 30-60м	1	4,5
92	6 мин бег.	1	4,5
93	Прыжок в длину с места.	1	4,5
94	Прыжок в длину с места.	2	4,5

95	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	4,5
96	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2	4,5
97	Прыжки через скакалку.	1	4,5
98	Прыжки через скакалку. Гибкость.	2	4,5
99	Разучивание метания мяча в цель.	1	4,5
100	Закрепление и совершенствование метания мяча в цель.	3	4,5
101	Разучивание и совершенствование метания мяча на дальность	1	4,5,4,5
102	Подвижные игры.	1	

