1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская средняя общеобразовательная школа Азовского района**
2. 346742 Ростовская область Азовский район
3. хутор Обуховка улица Степная 2 «А».
4. Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: [obuhovskayasosh\_@mail.ru](mailto:obuhovskayasosh_@mail.ru)

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская

СОШ Азовского района

\_\_\_\_\_\_\_\_ (Н.А.Иваненкова)

Приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сухарева Н.Д.)

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_(Ткаченко Е.А.) Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

1. Рабочая программа по учебному предмету
2. «Физическая культура»

начальное общее образование

2 класс

учитель Воевода Наталья Владимировна

х. Обуховка, Азовский район

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе Рабочей программы «Физическая культура» В. И. Лях Москва «Просвещение, УМК «Школа России».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета - Физическая культура.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Место учебного предмета- Физическая культура в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется во 2 классах 3 часа в неделю, 101 час (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания предмета Физическая культура.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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;

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (4 ч))

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нару­шений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физ­культминуток. Выполнение закаливающих процедур. Ор­ганизация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (91 час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шерен­ги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; раз­мыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Строевые упражнения (3 часа)

Ходьба противоходом.

Лёгкая атлетика ( 27 часов)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подни­манием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограни­ченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки:на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное

расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля

резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (35час)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой переклади­не, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, га­лоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (32 часа)

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, во­роны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охот­ники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3. Календарно - тематическое планирование предмета «Физическая культура» 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела, количество часов | номер урока | Тема урока | Дата проведения | | | | |
| план. | | | факт. | |
| 1 четверть (26 уроков) | | | | | | |
| Знания о физической культуре – 4 часа  Легкая атлетика – 10 часов  Гимнастика с элементами акробатики - 5 часов  Подвижные игры -7 часов | 1/1 | Организационно- методические указания | 01.09 | | |  | |
| 2/2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 02.09 | | |  | |
| 3/3 | Техника челночного бега | 06.09 | | |  | |
| 4/4 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 08.09 | | |  | |
| 5/5 | Техника метания мешочка на дальность | 09.09 | | |  | |
| 6/6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 13.09 | | |  | |
| 7/7 | Упражнения на развитие координации движений | 15.09 | | |  | |
| 8/8 | Физические качества | 16.09 | | |  | |
| 9/9 | Техника прыжка в длину с разбега | 20.09 | | | |  |
| 10/10 | Прыжок в длину с разбега | 22.09 | | | |  |
| 11/11 | Прыжок в длину с разбега на результат | 23.09 | | | |  |
| 12/12 | Подвижные игры | 27.09 | | | |  |
| 13/13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 29.09 | | | |  |
| 14/14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 30.09 | | | |  |
| 15/15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд | 04.10 | | | |  |
| 16/16 | Тестирование прыжки в длину с места | 06.10 | | | |  |
| 17/17 | Тестирование подтягивания на низкой  перекладине из виса лёжа согнувшись | 07.10 | | | |  |
| 18/18 | Тестирование виса на время | 11.10 | | | |  |
| 19/19 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 13.10 | | | |  |
|  | 20/20 | Режим дня | 14.10 | | | |  |
| 21/21 | Ловля и броски малого мяча в парах | 18.10 | | |  | |
| 22/22 | Подвижная игра «Осада города» | 20.10 | | |  | |
| 23/23 | Броски и ловля мяча в парах | 21.10 | | |  | |
| 24/24 | Частота сердечных сокращений, способы её измерения | 25.10 | | |  | |
| 25/25 | Ведение мяча | 27.10 | | |  | |
| 26/26 | Игры с мячом | 28.10 | | |  | |
| 2 четверть (24 урока) | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики - 23 часа | 1/27 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 07.11 | | |  | |
| 2/28 | Кувырок вперёд | 10.11 | | |  | |
| 3/29 | Кувырок вперёд с трёх шагов | 11.11 | |  | | |
| 4/30 | Кувырок вперёд с разбега | 15.11 | |  | | |
| 5/31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперёд | 17.11 | |  | | |
| 6/32 | Стойка на лопатках, мост | 18.11 | |  | | |
| 7/33 | Круговая тренировка | 22.11 | |  | | |
| 8/34 | Стойка на голове | 24.11 | |  | | |
| 9/35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке | 25.11 | |  | | |
| 10/36 | Различные виды перелезаний | 29.11 | |  | | |
| 11/37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 01.12 | |  | | |
| 12/38 | Круговая тренировка | 02.12 | |  | | |
| 13/39 | Прыжки в скакалку | 06.12 |  | | | |
| 14/40 | Прыжки в скакалку в движении | 08.12 |  | | | |
| 15/41 | Прыжки через скакалку | 09.12 |  | | | |
| 16/42 | Круговая тренировка | 13.12 |  | | | |
| 17/43 | Лазание по гимнастической скамейке | 15.12 |  | | | |
| 18/44 | Лазание по гимнастической скамейке | 16.12 |  | | | |
| 19/45 | Вращение обруча | 20.12 |  | | | |
| 20/46 | Варианты вращения обруча | 22.12 |  | | | |
| 21/47 | Лазание по канату и круговая тренировка | 23.12 |  | | | |
| Легкая атлетика – 7 часов  Гимнастика с элементами акробатики - 5 часа  Подвижные игры – 14 часов  Строевые упражнения- 3 часа | 22/48 | Игры и эстафеты с мячом | 27.12 |  | | | |
| 23/49 | Игры и эстафеты с мячом | 29.12 |  | | | |
| 1/50 | Игры и эстафеты с мячом | 30.12 |  | | | |
| 3 четверть (27 уроков) | | | | | | |
| 2/51 | Игры и эстафеты с мячом, с элементами ведения мяча | 10.01 |  | | | |
| 3/52 | Подвижные игры с элементами ловли, передачи и прокатывания мяча | 12.01 |  | | | |
| 4/53 | Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед | 13.01 |  | | | |
| 5/54 | Совершенствование прыжков через скакалку | 17.01 |  | | | |
| 6/55 | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами | 19.01 |  | | | |
| 7/56 | Перестроение из шеренги и колонны по одному в шеренгу и колонну по два и обратно | 20.01 |  | | | |
| 8/57 | Перестроение из шеренги и колонны по одному в шеренгу и колонну по два и обратно | 24.01 |  | | | |
|  | 9/58 | Упражнения на равновесие на рейке гимнастической скамейки на полу | 26.01 |  | | | |
| 10/59 | Весёлые старты | 27.01 |  | | | |
| 11/60 | Прыжки через скакалку | 31.01 |  | | | |
| 12/61 | Подвижные игры с мячами | 02.02 |  | | | |
| 13/62 | Круговая тренировка | 03.02 |  | | | |
| 14/63 | Подвижная игра «Белочка – защитница» | 07.02 |  | | | |
| 15/64 | Преодоление полосы препятствий | 09.02 |  | | | |
| 16/65 | Усложнённая полоса препятствий | 10.02 |  | | | |
| 17/66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 14.02 |  | | | |
|  | 18/67 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 16.02 |  | | | |
|  | 19/68 | Прыжок в высоту спиной вперёд | 17.02 |  | | | |
|  | 20/69 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 21.02 |  | | | |
|  | 21/70 | Броски и ловля мяча в парах | 28.02 |  | | | |
|  | 22/71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 02.03 |  | | | |
|  | 23/72 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 07.03 |  | | | |
|  | 24/73 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 09.03 |  | | | |
|  | 25/74 | Эстафеты с мячом | 10.03 |  | | | |
|  | 26/75 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 14.03 |  | | | |
|  | 27/76 | Знакомство с мячами – хопами | 16.03 |  | | | |
|  | 28/77 | Прыжки на мячах –хопах | 17.03 |  | | | |
| 4 четверть (24 урока) | | | | | | |
|  | 29/78 | Подвижные игры | 28.03 |  | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики - 4 часа  Легкая атлетика – 9 часов  Подвижные игры – 11 часов | 1/79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 30.03 |  | | | |
| 2/80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 31.03 |  | | | |
| 3/81 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 04.04 |  | | | |
|  | 4/82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 06.04 |  | | | |
|  | 5/83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 07.04 |  | | | |
|  | 6/84 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 11.04 |  | | | |
|  | 7/85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 13.04 |  | | | |
|  | 8/86 | Тестирование виса на время | 14.04 |  | | | |
|  | 9/87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 18.04 |  | | | |
|  | 10/88 | Тестирование прыжка в длину с места | 20.04 |  | | | |
|  | 11/89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 21.04 |  | | | |
|  | 12/90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 25.04 |  | | | |
|  | 13/91 | Техника метания на точность | 27.04 |  | | | |
|  | 14/92 | Техника метания малого мяча на точность | 28.04 |  | | | |
|  | 15/93 | Подвижные игры | 02.05 |  | | | |
|  | 16/94 | Беговые упражнения | 04.05 |  | | | |
|  | 17/95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 05.05 |  | | | |
|  | 18/96 | Тестирование челного бега на 30 м | 11.05 |  | | | |
|  | 19/97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 12.05 |  | | | |
|  | 20/98 | Подвижная игра «Хвостики» | 16.05 |  | | | |
|  | 21/99 | Подвижная игра «Воробьи – вороны» | 18.05 |  | | | |
|  | 22/100 | Бег на 1000 м | 19.05 |  | | | |
|  | 23/101 | Подвижные игры с мячом | 23.05 |  | | | |
|  | Всего за учебный 2022 – 2023 год – 101 урок | | | | | | |