

Утверждаю:  
ВрИО директора  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.Г.Мурашкина/  
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 2 класса**

составитель: учитель физической культуры  
Шальнова Альбина Ивановна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Хайрюзовская СОШ»  
2022 – 2023 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г., составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а так же на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г),

**УМК:** Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях, акционерное общество Издательство "Просвещение" 2017г.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

#### **Место предмета в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### **Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*

Закаливание организма обтиранием

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка, Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой  
Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа  
Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега . Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения . Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (волейбол, футбол)

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол, мини-футбол. Флорбол.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока
2.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	В процессе урока
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>102</b>
	<i>оздоровительная физическая культура</i>	В процессе урока
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	<b>78</b>
1.	Лёгкая атлетика	21 ч.
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
3.	Подвижные игры	21
4.	Лыжная подготовка	18 ч.
5	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>24</b>
1	Подвижные игры с элементами баскетбола, мини футбола	14
2	Флорбол	10

	Итого:	102 ч.
--	--------	--------

## Планируемые результаты

### личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

#### ***познавательные УУД:***

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

**коммуникативные УУД:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

**регулятивные УУД:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

**предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
  - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
  - выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
  - демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
  - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
  - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
  - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые они получают отметки.

**Условия реализации:** наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина навесная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические  
легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.  
Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.  
Коньки, средства защиты (каска, наколенники, налокотники)

### **Список используемой литературы**

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.  
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.  
Методический журнал «Физическая культура в школе»

### Информационное обеспечение

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
  2. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).
  3. [www.lseptember.ru](http://www.lseptember.ru).
  4. [www.festival.lseptember.ru](http://www.festival.lseptember.ru).
- [www.fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru)