

«Рассмотрено» на МО школы
Руководитель МО

И.И. Романова И.И.

« 31 » 08 2022г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

С.Н. Чиндяева Чиндяева С. Н.

« 31 » августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор школы

Л.П. Бострикова Бострикова Л. П.

« 01 » сентября 2022г.

Приказ № 265

от « 01 » сентября 2022г.



Рабочая программа

Наименование курса: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 2

Учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Тельпуховский Валерий Валерьевич

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа (3 час в неделю)

Планирование составлено на основе примерной рабочей программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы:

В.И. Лях – 5 –е издание, Москва Просвещение, 2018 г.

Рабочую программу составил: Тельпуховский В.В.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373

-Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки ,Ф от 6 октября 2009г. № 373» от 31 декабря 2015г. № 1576

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019год)

Курс «Физическая культура» изучается в 2 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В классе обучаются дети, которым по результатам обследования ПМПК рекомендовано обучение по АООП НОО (вариант 7.1.).

Вариант 7.1. АООП НОО: предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы). Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося. Основными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи. В структуру АООП НОО обязательно включается Программа коррекционной работы, направленная на развитие социальных (жизненных) компетенций обучающегося и поддержку в освоении АООП НОО.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ:

- КОРРЕКЦИЯ И КОМПЕНСАЦИЯ НАРУШЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ;

-Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

-Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-Развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятием по физкультуре;

ПРИНЦИПЫ:

-индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

-коррекционная направленность обучения;

-оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

УМК: В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.

В.И.Лях. Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019год);

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;-
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися **личностных, метапредметных и предметных** результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре» (в ходе урока) — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

«Гимнастика с элементами акробатики» : уметь строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

«Легкая атлетика» - техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»

Лыжная подготовка . Передвижение на лыжах разными способами; повороты, спуски, подъемы, торможения.

«Подвижные игры» . Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	32
Лыжная подготовка	21
Гимнастика с основами акробатики	21
Подвижные игры, спортивные игры	28
Количество часов	102

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

Упражнения 2 класс нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол- во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках по легкой атлетике	1		
2.	История возникновения спортивных соревнований.	1		
3.	История возникновения Олимпийских игр.	1		
4.	Виды ходьбы. Ходьба на носках и пятках. Подвижные игры	1		
5.	Виды ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега.	1		
6.	Строение тела. Перешагивание через предметы	1		
7.	Требования к спортивной форме. Ходьба с высоким подниманием бедра. Физическая нагрузка. Измерение ЧСС. Бег 30 метров.	1		
8.	Физическая нагрузка и ее влияние на организм. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10. Тестирование.	1		
9.	Профилактика нарушений осанки. Метание набивного мяча из-за головы. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1		
10.	Метание мяча 150 грамм на дальность. Тестирование. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке	1		
11.	Физические качества человека. Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
12.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	1		
13.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
14.	Прыжки через скакалку	1		
15.	Броски набивного мяча от груди на дальность	1		

16.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1		
17.	Преодоление препятствий	1		
18.	Летние олимпийские игры	1		
19.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1		
20.	Подвижные игры	1		
21.	Правила поведения, техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
22.	Физическое развитие человека	1		
23.	Влияние упражнений на физическое развитие человека	1		
24.	Перекаты в сторону	1		
25.	Кувырок вперед	1		
26.	Кувырок вперед	1		
27.	Лазание по гимнастической скамье	1		
28.	Лазание по наклонной скамье 30 градусов наклона	1		
29.	Стойка на лопатках , согнув ноги.	1		
30.	Вис лежа на низкой перекладине	1		
31.	Подтягивания из положения лежа на гимнастической скамье на руках	1		
32.	Подтягивания на низкой перекладине	1		
33.	Прыжки на скакалке.	1		
34.	Ритмический рисунок	1		
35.	Перекаты на гимнастическом мате вправо, влево.	1		
36.	Упражнения с различным положением рук относительно тела.	1		
37.	Упоры, виды упоров.	1		
38.	Составление гимнастических упражнений.	1		
39.	Лазание по гимнастической стенке	1		
40.	Висы, виды висов на гимнастической стенке. Техника безопасности на каникулах	1		

41.	Правила поведения, техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1		
42.	Повторение поворотов переступанием вокруг пяток	1		
43.	Поворот переступанием вокруг носков	1		
44.	Передвижение скользящим шагом без палок	1		
45.	Передвижение скользящим шагом с лыжными палками	1		
46.	Спуск в низкой стойке.	1		
47.	Подъем в уклон скользящим шагом	1		
48.	Подъём «полуелочкой»	1		
49.	Подъём «елочкой».	1		
50.	Торможение падением.	1		
51.	Равномерное передвижение по дистанции.	1		
52.	Торможение «Плугом».	1		
53.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1		
54.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1		
55.	Спуски и подъёмы изученными способами	1		
56.	Равномерное передвижение.	1		
57.	Равномерное передвижение.	1		
58.	Равномерное передвижение по учебной лыжне	1		
59.	Равномерное передвижение.	1		
60.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1		
61.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1		
62.	Подбрасывание и ловля мяча на месте	1		
63.	Подбрасывание и ловля мяча с	1		

	продвижением вперёд			
64.	Ведение мяча на месте двумя руками	1		
65.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1		
66.	Передача мяча в парах (с ударом об пол)	1		
67.	Передача двумя руками от груди	1		
68.	Ведение правой рукой по прямой (шагом)	1		
69.	Ведение левой рукой по прямой (шагом)	1		
70.	Бросок мяча в баскетбольный щит по прямой	1		
71.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1		
72.	Прыжок в длину с места	1		
73.	Прыжки с высоты.	1		
74.	Совершенствование прыжка в длину с места	1		
75.	Метание малого мяча в цель.	1		
76.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1		
77.	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1		
78.	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1		
79.	Челночный бег 3/10	1		
80.	Бег с препятствиями	1		
81.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
82.	Равномерный бег 2 мин	1		
83.	Равномерный бег 3 минуты	1		
84.	Равномерный бег 4 минуты	1		
85.	Беговые ускорения с низкого старта	1		
86.	Беговые упражнения с высокого старта.	1		
87.	Метания малого мяча на дальность	1		
88.	Бег на 30 м (результат)	1		
89.	Бег 1000 м	1		
90.	Бег 1000 м (результат)	1		
91.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры и	1		

	эстафеты.			
92.	Ведение футбольного мяча по прямой.	1		
93.	Передача футбольного мяча по кругу.	1		
94.	Передача футбольного мяча в парах.	1		
95.	Игра в футбол по упрощенным правилам	1		
96.	Игра в футбол по упрощенным правилам	1		
97.	Игра в футбол по упрощенным правилам	1		
98.	Техника безопасности на каникулах	1		