



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании МО учителей музыки, ИЗО, физкультуры, ОБЖ, технологии (протокол №1 от 29.08.2022года)	Согласована с зам директора по учебно – воспитательной работе _____ В.В.Алисовой	Принята на заседании педагогического совета (протокол №1 от 29.08.2022 года)	Утверждаю: директор школы  Л.П. Черных (приказ № 164 -од от 31.08.2022года) 
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Черных Наталья Александровна

с. Каменка
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2-го класса составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» автора В. И. Лях, издательство «Просвещение», Москва, 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 2 классе в количестве 105 ч ежегодно. Курс по предмету состоит из трех частей: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Основные направления воспитательной деятельности

1.Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
 - активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях;
 - неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
 - понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
 - представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, в том числе с опорой на примеры из литературы;
 - представление о способах противодействия коррупции;
 - готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, в том числе с опорой на примеры из литературы;
 - активное участие в школьном самоуправлении;
 - готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

2.Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России в контексте изучения произведений русской и зарубежной литературы, а также литератур народов РФ;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране, обращая внимание на их воплощение в литературе.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с оценкой поведения и поступков персонажей литературных произведений;
 - готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
 - активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4.Эстетическое воспитание:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, в том числе изучаемых литературных произведений;
 - осознание важности художественной литературы и культуры как средства коммуникации и самовыражения;
 - понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
 - стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
 - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
 - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного литературного образования;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, опираясь на примеры из литературных произведений;
- уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека с оценкой поступков литературных героев.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и знакомства с деятельностью героев на страницах литературных произведений;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности, в том числе при изучении произведений русского фольклора и литературы;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8.Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой с опорой на изученные и самостоятельно прочитанные литературные произведения;
 - овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
 - овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного литературного образования;
 - установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. «Знание о физической культуре»(5ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»(8ч)

Выполнение простейших закалывающих 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 наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Раздел 3. «Физическое совершенствование»(92ч)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине', висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

Лёгкая атлетика. 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости

Развитие координации движений

Формирование осанки.

Развитие силовых способностей:

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений

Развитие быстроты

Развитие выносливости.

Развитие силовых способностей

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений

Развитие выносливости.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Основные направления воспитательной деятельности
		всего	Контр. работ	Практич. работ	
1	Знание о физической культуре	5			1.2.3.4.5.6.
2	Способы физкультурной деятельности	8			2.3.5.8.
3	Физическое совершенствование	92	1		1.2.5.6.7.
	Итого	105			

Календарно-тематическое планирование

№п\п	Тема раздела, урока	Дата проведения урока	
		Дано по плану	Дано фактически
Раздел 1. «Знание о физической культуре» (5ч)			
1.	Знание о физической культуре. Основные физические качества.	01.09	
2.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	02.09	
3.	Составление режима дня.	07.09	
4.	Инструкция по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	08.09	
5.	История Олимпийских игр.	09.09	
	Раздел2. «Способы физкультурной деятельности»(8ч)		
6.	Комплексы утренней гимнастики.	14.09	
7.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра.	15.09	
8.	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма.	16.09	
9.	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.	21.09	
10.	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением.	22.09	
11.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления – змейкой.	23.09	
12.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления по кругу.	28.09	
13.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления – спиной вперёд.	29.09	
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» (92ч)		
14.	Беговые упражнения. Бег из различных ИП с разным положением рук.	30.09	
15.	Беговые упражнения. Челночный бег 3X10 м. Эстафета.	05.10	
16.	Броски мяча на дальность. Бег на 30м. Контрольный урок.	06.10	
17.	Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр.	07.10	
18.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	12.10	
19.	Игровые упражнения с кувырками.	13.10	

20.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	14.10	
21.	Подвижные игры на развитие координации. Эстафета с обручами.	19.10	
22.	Тестирование прыжка в длину с места.	20.10	
23.	Подвижные игры на развитие координации.	21.10	
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	26.10	
25.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись.	27.10	
26.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	28.10	
27.	Подвижные игры на развитие координации.	09.11	
28.	Лазание по гимнастической стенке.	10.11	
Подвижные игры.(9ч.)			
29	Игры с прыжками на скакалке.	11.11	
30.	Игры с мячом. Игра «Гонки с мячом».	16.11	
31.	Изучение комплекса утренней гимнастики.	17.11	
32.	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	18.11	
33.	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	23.11	
34.	Броски малого мяча из положения стоя.	24.11	
35.	Игры на развитие координации.	25.11	
36.	Урок-соревнование. Эстафеты. Контрольный урок.	30.11	
37.	Бросание малого мяча из положения лёжа.	01.12	
Гимнастика. Лыжная подготовка.(21ч.)			
38.	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики.	02.12	
39.	Гимнастика , строевые приёмы и движения.	07.12	
40.	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне.	08.12	
41.	Гимнастика. Повороты.	09.12	
42.	Передвижение в колонне.	14.12	
43.	Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки.	15.12	
44.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход.	16.12	

45.	Гимнастика. Акробатические упражнения «упоры».	21.12	
46.	Гимнастика. Седы и перекаты.	22.12	
47.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход.	23.12	
48.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	11.01	
49.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	12.01	
50.	Лыжные гонки. Стойка лыжника.	13.01	
51.	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	18.01	
52.	Гимнастика. Опорный прыжок.	19.01	
53.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке.	20.01	
54.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	25.01	
55.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке.	26.01	
56.	Гимнастика. Опорный прыжок.	27.01	
57.	Гимнастика. Висы и упоры.	01.02	
58.	Лыжные гонки. Подъём лесенкой.	02.02	
Гимнастика. Спортивные игры. Лыжная подготовка.(12ч.)			
59.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	03.02	
60.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	08.02	
61.	Лыжные гонки. Торможение плугом.	09.02	
62.	Контрольный урок. Спуск и подъём в гору.	10.02	
63.	Гимнастика. Висы. Эстафеты. Контрольный урок.	15.02	
64.	Лыжные гонки. Торможение плугом.	16.02	
65.	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр.	17.02	
66.	Баскетбол. Стойки и передвижения без мяча.	22.02	
67.	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	01.03	
68.	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком.	02.03	
69.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке.	03.03	
70.	Гимнастика. Строевые приёмы и движения.	09.03	
Спортивные игры (20ч.)			
71.	Баскетбол. Броски в корзину.	10.03	
72.	Волейбол. Упражнение для обучения нижней и боковой подачи.	15.03	
73.	Прыжки через скакалку.	16.03	
74.	Волейбол. Упражнения для обучения подачи.	17.03	
75.	Волейбол. Упражнения для обучения подач	22.03	
76.	История появления мяча.	23.03	
77.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние.	24.03	
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние.	05.04	
79.	Владение мячом на месте и в движении.	06.04	
80.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Эстафеты.	07.04	

81.	Футбол. Остановка катящегося мяча.	12.04	
82.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	13.04	
83.	Футбол. Ведение мяча по прямой по дуге с остановками.	14.04	
84.	Футбол. Ведение мяча по прямой по дуге с остановками.	19.04	
85.	Выполнение упражнений с мячами в парах.	20.04	
86.	Футбол. Ведение мяча между стоек с обводкой.	21.04	
87.	Ведение мяча между стоек с обводкой.	26.04	
88.	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	27.04	
89.	Упражнения на уравнивание предметов.	28.04	
90.	Спортивная игра футбол.	03.05	
Лёгкая атлетика(15ч.)			
91.	Инструкция по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Древние соревнования и их целевое назначение.	04.05	
92.	Лёгкая атлетика. Освоение техники метания малого мяча из-за головы.	05.05	
93.	Круговая тренировка.	10.05	
94.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы.	11.05	
95.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте.	12.05	
96.	Лёгкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	17.05	
97.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега. Контрольный урок	18.05	
98.	Сдача нормативов ГТО.	19.05	
99.	Развитие прыжковых качеств.	24.05	
100.	Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05	
101.	Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	26.05	