

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пос. Николаевка
Партизанского муниципального района

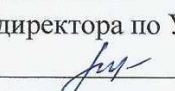
РАССМОТРЕНО

Школьное МО учителей
Руководитель МО


Г.Г. Шолкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР


Н.В. Рубцова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
О.И. Куприянова

« 01 » сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебной дисциплине физическая культура (игровой урок)

Для 2 класса

Количество часов в неделю 1

Количество часов за год 34

Программа составлена Рубцовой Ниной Васильевной

Николаевка

Раздел 1

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре 2 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060, от 29 декабря 2014 г. N 1643, от 18 мая 2015 г. N 507, от 31 декабря 2015 г. N 1576, от 11 декабря 2020 г. № 712);
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ пос. Николаевка

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Специфика предмета

- каждый третий час проводится в виде игр;

- лыжная подготовка заменена спортивными играми в связи с климатическими условиями

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени во 2 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование». Игровая форма урока рассчитана на 1 час в неделю, всего за год – 34 часа.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями обучающихся 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 обучающимися 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 обучающимися 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 техническом 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 условиях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180 и 360⁰; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100см; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Содержание курса учебного предмета с характеристикой деятельности обучающихся

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих 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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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. Гимнастика для глаз.

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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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 выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использова-

нием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Формы контроля и оценки достижения планируемых результатов

Особенностью контроля и оценивания по разделу «Подвижные и спортивные игры» является то, что данный раздел является составной частью программы «Физическая культура». Поэтому на данном уроке осуществляется только текущий контроль.

Текущий контроль по разделу «Подвижные и спортивные игры» проходит на каждом уроке. Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого урока. Оценивание проводится с учетом следующих критериев:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр;
- знание и соблюдение правил игры;
- умение играть в команде.

Итоговый контроль по предмету «Физическая культура» осуществляется с учетом отметок по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Раздел 3

Содержание раздела «Подвижные и спортивные игры» 2 класс

- 1.Инструктажи по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, эстафет, соревнований.
- 2.Изучение правил подвижных и спортивных игр.
3. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Третий лишний», «Ночная охота», «Салки», «Вышибалы», «Зайцы в огороде», «Воробьи-вороны», «Волк во рву», «Совушка», «Мяч соседу», «Попрыгунчики-воробышки», «Мышеловка», «Пустое место», «Невод», «Шишки, желуди, орехи».
- 4.Спортивные игры: «Перестрелка», спортивная игра с элементами волейбола «Два мяча над сеткой», спортивная игра с мячом «Стой» или «Штандер».
- 5.Эстафеты с мячом, скакалкой, с использованием гимнастических палок, др. предметов.
- 6.Веселые старты.

Раздел 5

Учебно- тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов
3	Подвижные и спортивные игры	34ч
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Всего	34ч

Раздел 6

Календарно-тематическое планирование по курсу физическая культура во 2 классе.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

№п/п	Тема урока	Кол-во ч.	Дата по плану	Дата факт. провед.
1	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотники и	1		

	утки». Правила игры.			
2	Повторение ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Охотники и утки», закрепление. Игра «Третий лишний».	1		
3	Подвижная игра «Ночная охота». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1		
4	Подвижные игры «Ночная охота», «Салки». Инструктаж.	1		
5	Эстафеты с мячом. Инструктаж по ТБ при проведении эстафет.	1		
6	Подвижные игры «Ночная охота», «Вышибалы». Правила броска и ловли мяча.	1		
7	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Правила игры. «Третий лишний».	1		
8	Эстафеты со скакалкой. Техника безопасности при занятиях со скакалкой.	1		
9	Подвижные игры: «Воробьи-вороны», «Волк во рву». Правила игры. Развитие навыков бега. ТБ при беге.	1		
10	Подвижные игры: «Воробьи-вороны», «Вышибалы». Закрепление. Беседа по ТБ.	1		
11	Спортивная игра с элементами волейбола «Два мяча над сеткой». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1		
12	Спортивная игра с элементами волейбола «Два мяча над сеткой». Закрепление.	1		
13	Соревнование по спортивной игре «Два мяча над сеткой». Инструктаж по ТБ.	1		
14	Эстафеты с гимнастической палкой. Инструктаж по ТБ.	1		
15	Игры «Волк во рву», «Вышибалы», «Совушка».	1		
16	Веселые старты. Инструктаж по ТБ.	1		
17	Спортивная игра «Два мяча над сеткой». Инструктаж по ТБ.	1		
18	Спортивная игра «Перестрелка». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1		
19	Спортивная игра «Перестрелка». Правила игры. Закрепление.	1		
20	Спортивная игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ.	1		
21	Игровые эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1		

22	Подвижные игры «Мяч соседу», «Волк во рву». Инструктаж по ТБ.	1		
23	Подвижные игры «Попрыгунчики-воробышки», «Мышеловка». Инструктаж по ТБ.	1		
24	Спортивная игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ.	1		
25	Подвижные игры «Пустое место», «Мышеловка». Инструктаж по ТБ.	1		
26	Спортивная игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ.	1		
27	Соревнование по спортивной игре «Перестрелка». Инструктаж по ТБ.	1		
28	Подвижные игры «Невод», «Шишки, желуди, орехи». Инструктаж по ТБ	1		
29	Подвижные игры «Невод», «Шишки, желуди, орехи». Закрепление. Инструктаж по ТБ	1		
30	Спортивная игра с мячом «Стой» или «Штандер». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1		
31	Спортивная игра с мячом «Стой» или «Штандер», закрепление. Подвижная игра «Невод». Инструктаж по ТБ	1		
32	Игровые эстафеты. Инструктаж по ТБ	1		
33	Подвижные игры «Попрыгунчики-воробышки», «Штандер», «Третий лишний». Инструктаж по ТБ	1		
34	Веселые старты. Инструктаж по ТБ.	1		

Раздел 7.

Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Учебно-методическое обеспечение

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Учебно-практическое оборудование для проведения подвижных и спортивных игр:

1. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли

- 7.Обруч детский
- 8.Сетка волейбольная
- 9.Корзины с сеткой напольные
- 10.Аптечка

Компьютерные и информационно - коммуникативные средства

Интернет-ресурсы

Материально-техническое обеспечение

- 1.Спортивный зал
- 2.Спортивная площадка с тренажерами.