

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель ШМО  Шулженко Н.И. Протокол № 1 от « 02 » августа 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МКОУ «СОШ №20» ИГОСК  Н.И.Кононов Протокол № 1 от « 05 » августа 2022 г.	«Утверждено» Директор МКОУ «СОШ №20» ИГОСК  МКОУ «СОШ №20» ИГОСК Принята № 165  от « 09 » августа 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе

(общеобразовательный профиль)

Срок реализации программы: 1 г.

Программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования

Разработчик программы: Русина Ольга Николаевна

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Примерной программой по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

Количество часов по учебному плану на курс обучения: 70ч.
Программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373). Примерной программой по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2011, авторской программы В.И.Лях. Физическая культура: рабочие программы. 1-4 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011.

Учебник:

В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальными учебными действиями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 обучающимися 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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень физической подготовленности 2 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
	Девочки					
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 30 м с высокого старта, с	Без учета времени					
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса** должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
 - о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.
- Уметь:**
- выполнять двигательные умения и навыки:
 - Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги, выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень							
	высокий	средний		низкий	высокий	средний		низкий
		Мальчики				Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13		5 – 7	13 – 15	8 – 12		5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142		119 – 127	136 – 146	118 – 135		108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола		Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола		Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1		7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3		7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени							

2. Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультурминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнута и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Оттадык», «Эстафеты с чей голос», «Что изменилось», «Посалка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шипки – жегули – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавт», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подлема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Место в пель», «Салом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	10
Подвижные игры	6
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»(волейбол)	9
Гимнастика с основами акробатики	15
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»(баскетбол)	9
Легкая атлетика	10
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (футбол)	11
	70 ч