

Октябрьский район п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 30.08.2021 № _____
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень начального общего образования: 2 класс

Количество часов в неделю: 3 часа, всего: 101 час

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по окружающему миру и авторской программы начального общего образования по курсу окружающего мира
Учебник В.И. Лях «Физическая культура» 2 класс для общеобразовательных организаций:
М.: Просвещение, 2020

Учитель:Криволицкая Ирина Евгеньевна / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1

Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета физическая культура во 2 классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года, учебные часы попадают на праздничные дни (23.02), скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура во 2 классе

В связи с изменениями, которые вносятся в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивно- му, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со- временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

—познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

—познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

—экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

1) *Познавательные универсальные учебные действия*, отражающие методы познания окружающего мира:

—ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять

изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

—выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

—моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

—устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

—классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным при- знаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

—приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

—самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

—формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

—овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

—использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

—использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

—вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

—влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

—строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

—организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение фи

зических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметны результаты

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;

характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

Раздел № 3
Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание по темам	Количество часов	Практическая часть
1.	Раздел №1 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: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными	34	Тестирование физических качеств

		<p>способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта</p>		
2.	<p>Раздел №2 Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в</p>	21	Тестирование физических качеств

		<p>упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок, с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
3.	<p>Раздел №3 Подвижные игры</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;</p>	15	Тестирование физических качеств

		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.		
4.	Раздел №4 Подвижные игры с элементами спортивных игр	Проведение подвижных игр 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 спортивных игр	20	Тестирование физических качеств
5.	Раздел №5 Кроссовая подготовка	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики.	6	Тестирование физических качеств

		Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Раздел № 4

Тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	01.09	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1
2.	02.09	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1
3.	06.09	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук	1
4.	08.09	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет)	1
5.	09.09	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м	1
6.	13.09	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра «Салки»	1
7.	15.09	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей	1
8.	16.09	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра «Воробьи-вороны»	1

9.	20.09	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра «Караси и щука»	1
10.	22.09	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1
11.	23.09	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1
12.	27.09	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта	1
13.	29.09	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность	1
14.	30.09	Метание малого теннисного мяча на дальность	1
15.	04.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1
16.	06.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1
17.	07.10	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
18.	11.10	Челночный бег 3*10м (учет). Игра «Вышибалы»	1
19.	13.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег 60м, 100 м.	1
20.	14.10	Бег 1 км (учет)	1
21.	18.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны»	1
22.	20.10	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике	1
23.	21.10	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке	1
24.	25.10	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке разными способами.	1
25.	27.10	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1
26.	08.11	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1
27.	10.11	Упражнения для развития правильной осанки. Игра «вышибалы»	1

28.	11.11	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры	1
29.	15.11	Группировка. Перекаты в группировке	1
30.	17.11	Кувырок вперед. Эстафеты	1
31.	18.11	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке	1
32.	22.11	«Мост» из положения лежа на спине	1
33.	24.11	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости	1
34.	25.11	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
35.	29.11	Упражнения на развитие равновесия. Игры на развитие внимания	1
36.	01.12	Акробатическая комбинация	1
37.	02.12	Упражнения на гимнастической стенке	1
38.	06.12	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами	1
39.	08.12	Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля»	1
40.	09.12	Развитие скоростно-силовых качеств	1
41.	13.12	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
42.	15.12	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке	1
43.	16.12	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.	1
44.	20.12	Игры «Класс- становись», «Третий лишний»	1
45.	22.12	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты	1

46.	23.12	Игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1
47.			
48.	27.12	Игры «Стоп кадр», «Волк во рву»	1
49.	10.01	Эстафета с мячами. Игра «Запрещенное движение»	1
50.	12.01	Игры «Два мороза», «У медведя во бору»	1
51.	13.01	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра «Рыбак и рыбки	1
52.	17.01	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Совушка»	1
53.	19.01	Эстафеты со скакалками	1
54.	20.01	Игры «Караси и щука», «Два мороза»	1
55.	24.01	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами	1
56.	26.01	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
57.	27.01	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках. Игры «Вышибалы», «Третий лишний	1
58.	31.01	Эстафеты с обручами. Игры «День и ночь», «Класс»	1
59.	02.02	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	1
60.	03.02	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызов номеров с мячами»	1
61.	07.02	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Салки с мячами»	1
62.	09.02	Эстафеты с мячами	1
63.	10.02	Игра «День и ночь», «Гонка мячей»	1
64.	14.02	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1
65.	16.02	ОРУ с мячами. Игра «Передал - садись», «Вышибалы»	1
66.	17.02	Броски в кольцо. Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1

67.	21.02	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1
68.	24.02	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Чай-чай выручай с мячами»	1
69.	28.02	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам. Игра «Передал-садись»	1
70.	02.03	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка мячей»	1
71.	03.03	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1
72.	05.03	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места.	1
73.	09.03	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Подвижные игры.	1
74.	10.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1
75.	14.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра «Мяч в стенку»	1
76.	16.03	Техника владения мячом. Игра «Передача мяча с перебежками»	1
77.	17.03	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Точный удар»	1
78.	21.03	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
79.	23.03	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы	1
80.	24.03	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Равномерный бег 2 мин. Игры	1
81.	04.04	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры	1
82.	06.04	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
83.	07.04	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1

84.	11.04	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры	1
85.	13.04	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба)	1
86.	14.04	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры	1
87.	18.04	ОРУ в движении. Бег 1 км	1
88.	20.04	Преодоление полосы препятствий	1
89.	21.04	Специальные беговые упражнения. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом	1
90.	25.04	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт	1
91.	27.04	Кросс 500 м по пересеченной местности	1
92.	28.04	Высокий старт. Эстафеты	1
93.	04.05	ОРУ с мячами. Низкий старт. Тестирование физических качеств	1
94.	05.05	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт	1
95.	11.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
96.	12.05	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Челночный бег 3*10м, 4*9 м.	1
97.	16.05	Бег 30 м, 60 м.	1
98.	18.05	Прыжки в длину с места.	1
99.	19.05	Тестирование физических качеств	1
100.	23.05	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
101.	25.05	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет физическая культура

Класс 2-А

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация.

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	2-А	Учебник В.И. Лях «Физическая культура» для 2 класса для общеобразовательных организаций: М.: Просвещение, 2020 – («Школа России»)	101 ч	Криволицкая Ирина Евгеньевна

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Криволицкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.