

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Утатуйская средняя общеобразовательная школа»

Принято

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 31.08.22.

Утверждаю

И.О. директора школы

Цыренов Э.Б.

Приказ № 3 от 31.08.22.

Рабочая программа

по (предмету) Физическая культура

Класс 2

Всего часов на учебный год 105.

Количество часов в неделю 3

Составлена в соответствии с программой (УМК) Школа России, физическая культура, В.И. Лан
название программы с указанием автора и сборника, год издания

Учитель:

Фамилия Дымпилова

Имя Лада

Отчество Николаевна

Категория первая

Стаж работы 25

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим объединением

Руководитель ЦМО гуманитарного

цикла Мария /Тарбаева Э.Р./

Протокол № 1 от 29.08.22.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Л.Н. /Дымпилова Л.Н./

с.Утата
2022-2023 г.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А.Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

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

С учётом этих особенностей 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:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка программы формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных

разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися 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;

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Темы	Часы	Дата	
			План	Факт
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1		
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1		
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1		
4	Выявление уровня физической подготовленностью обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1		
5	Выявление уровня физической подготовленностью обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1		
6	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
7	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
8	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1		
9	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1		
10	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
11	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
13	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1		
14	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
15	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
16	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1		
17	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1		
18	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	1		
19	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1		
20	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1		
21	Организационные приемы и навыки	1		

	с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике			
22	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1		
23	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
24	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
25	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
26	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
27	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1		
29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1		
30	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1		
31	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1		
32	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1		
33	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1		
34	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1		
35	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1		
36	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1		
37	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1		
38	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1		
39	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
40	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
41	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1		
42	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1		
43	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1		
44	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1		

45	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	1		
46	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1		
47	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1		
48	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1		
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1		
51	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1		
52	Температурный режим занятий на лыжах	1		
53	Температурный режим занятий на лыжах	1		
54	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1		
55	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1		
56	Повороты переступанием на месте	1		
57	Повороты переступанием на месте	1		
58	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1		
59	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1		
60	Передвижение скользящим шагом без палок	1		
61	Передвижение скользящим шагом без палок	1		
62	Передвижение скользящим шагом с палками	1		
63	Передвижение скользящим шагом с палками	1		
64	Движение ступающим шагом в подъем т 5–8°	1		
65	Движение ступающим шагом в подъем т 5–8°	1		
66	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1		
67	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1		
68	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1		
69	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1		
70	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1		
71	Встречные эстафеты	1		
72	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1		
73	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1		
74	Кроссовая подготовка	1		
75	Подвижные игры на развитие координации	1		
76	Техника безопасности и правила поведения	1		
77	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1		
78	Подвижные игры – названия и правила	1		
79	Строевые упражнения	1		
80	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1		
81	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1		
82	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1		
83	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1		
84	Развитие выносливости и быстроты	1		

85	Развитие выносливости и быстроты	1		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 9 м), гибкости	1		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 9 м), гибкости	1		
88	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1		
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1		
90	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	1		
91	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	1		
92	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1		
93	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1		
94	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1		
95	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1		
96	Развитие общей выносливости	1		
97	Развитие общей выносливости	1		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1		
99	Круговые эстафеты до 20 м	1		
100	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» Бурятские народные игры «Бэһэ буляалга», «Барилдаан»	1		
101	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» Бурятские народные игры «Бэһэ буляалга», «Барилдаан»	1		
102-105	Эстафеты и подвижные игры	4		

Материально-техническое обеспечение

1. Печатные пособия

- Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
- Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

2. Учебно-практическое оборудование

- *Гимнастика.*

Стенка гимнастическая (шведская).
Скамейка гимнастическая жесткая.
Напольное бревно гимнастическое.
Гимнастические коврики.
Гимнастические маты.
Пластиковые обручи гимнастические.
Мяч малый (теннисный).
Скакалка гимнастическая.

- 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 учащимися 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 технического 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.

Учебно – тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	31
2	Вариативная часть	24
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	4
2.2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6
2.4	Бурятские народные игры	6
	Итого	105

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

- *Легкая атлетика.*

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Малый мяч для метаний.

- *Спортивные игры.*

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.

Мячи футбольные.

Ворота футбольные.

7. Интернет-сайты

- [http:// www.«1september».ru](http://www.«1september».ru)
- [http:// www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
- [http:// www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru)
- [http:// www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)