Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Аксаринская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО

Руководитель ШМО

_____А.С. Халитова
Протокол № 1

от «27» августа 2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____Г.Н. Наумова

«30» августа 2021 г.

«Утверждено»

Приказом директора МАОУ «Аксаринская СОШ» № 67
от «30» августа 2021 г.
_____С.В. Ульянова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура» в 2 классе
на 2021-2022 учебный год

Планирование составлено в соответствии
ФГОС НОО

Составитель программы: Курманова И.М.
учитель начальных классов

д. Большой Краснояр ,2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;

II.Содержание учебного предмета «Физическая культура»;

III.Тематическое планирование в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. 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 приемы.* 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение
через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся 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;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

***Плавание.** Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы
рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***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.

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСНОВАНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	1
3	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
5	**МШУ** Ходьба и бег Урок – соревнование «Осенний кросс».	1
6	Прыжки с поворотом на 180	1
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см.	1
9	Метание малого мяча	1
10	Метание набивного мяча.	1

11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
12	Бег по пересеченной местности	1
13	Равномерный бег 3 мин	1
14	Равномерный бег 4 мин.	1
15	Чередование ходьбы и бега	1
16	Равномерный бег 5 мин.	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Равномерный бег 6 мин.	1
19	Преодоление малых препятствий.	1
20	Равномерный бег 7 мин.	1
21	Чередование ходьбы и бега	1
22	Равномерный бег 8 мин.	1
23	**МШУ** Бег по пересеченной местности Урок- соревнование	1
24	Равномерный бег 9 мин.	1
25	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1
26	Акробатика Строевые упражнения	1
27	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
30	Перекат вперед в упор присев	1
31	Акробатика. Строевые упражнения	1
32	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1
33	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1
34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Висы. Строевые упражнения	1
36	Висы. Строевые упражнения	1
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	1
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	1
39	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
40	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе	1
41	Лазание по гимнастической стенке	1

42	Перелезание через коня, бревно	1
43	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	1
44	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
45	**МШУ** Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
46	**МШУ** Подвижные игры. Эстафеты.	1
47	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
48	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1
49	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
50	**МШУ** Подвижные игры. Эстафеты.	1
51	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1
52	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
53	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
54	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
55	Подвижные игры. Эстафеты	1
56	Подвижные игры. Эстафеты	1
57	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
58	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
59	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
60	Подвижные игры. Эстафеты.	1
61	Подвижные игры на основе баскетбола	1
62	Ловля и передача мяча в движении.	1
63	Ловля и передача мяча в движении.	1
64	Ведение на месте. Броски в цель	1
65	Ведение на месте. Броски в цель	1
66	Ведение на месте. Броски в цель	1
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
69	Ловля и передача мяча в движении.	1
70	Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
73	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1

74	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
80	Ловля и передача мяча в движении.	1
81	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
82	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
83	**МШУ** Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
85	Бег по пересеченной местности	1
86	Бег по пересеченной местности	1
87	Равномерный бег 3 минуты.	1
88	Равномерный бег 3 минуты.	1
89	Чередование ходьбы и бега	1
90	Чередование ходьбы и бега	1
91	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1
92	Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	1
93	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
94	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
95	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
96	Прыжок с высоты до 40 см.	1
97	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
98	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
99	Метание набивного мяча.	1
100	**МШУ** Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
101	Обобщение и закрепление.	1
102	Обобщение и закрепление за год	1