

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоозерская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директор школы

 /: Раднаева ЦД./

Приказ №29

«31» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Зам. директора по УР

 /: Базарова Л.В./

«31» августа 2022г.

РАССМОТРЕНО:

На заседании МС

 /: Гуржапова Л.В./

«31» августа 2022г.

Рабочая программа

По предмету: физическая культура

Класс: 2

Количество часов в год 68, в неделю 2 час

ФИО учителя: Октябрьская НК

Должность учителя: учитель начальных классов

Категория:

с. Белоозерск

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с документами

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения начального общего образования приказ МО и науки РФ от 06. 10. 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12. 2009г. № 315785);
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,
- Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2022-2023 учебный год.
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоозерская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Белоозерская СОШ»

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации включить

3. Эстетическое воспитание;
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
5. Трудовое воспитание;
6. Экологическое воспитание.
7. Ценности научного познания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (ФГОС и ФКГОС)

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Второй уровень планируемых результатов Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве.

Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1) Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

Выявление

работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2) Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	кол-во час	дата проведения	основные направления воспитат-ой деятельности	примечание
Знания о физической культуре 1 ч					
1	Т/Б на уроках физкультуры. Организационно — методические указания	1		П1	
Легкая атлетика 10 ч					
2	ТБ при л/а. Тест бег на 30 м с высокого старта	1			
3	Техника челночного бега	1			

4	Тест челночный бег 3х10м	1			
5	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	1		ПЗ	
6	Тестирование метания мешочка на дальность. П/и «Салки»	1			
7	ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега	1			
8	Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	1		П4	
9	Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Салки»	1			
10	Тестирование метания малого мяча на точность	2			
11					
Подвижные игры 6 ч					
12	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер»	1			
13	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			
14	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами	1			
15	Подвижная игра «Осада города»	1			
16	Броски и ловля мяча в парах. П/и «Город»	1			
17	П/и «Ловишки».Круговая тренировка	1		П5	
Кроссовая подготовка 6 ч					
18	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1			
19	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90м) Пионербол	1			
20	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			
21	Равномерный бег (7мин). Чередование	1			

	ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).				
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			
23	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	1			
Знания о физической культуре 1 ч					
24	П/и «Кот и мыши». Режим дня	1			
Подвижные игры 17 ч					
25	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1			
26	Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота»	1			
27	Подвижные игры на основе баскетбола	1		П1	
28	Броски и ловля мяча в парах	1			
29	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1			
30	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			
31	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
32	Эстафеты с мячом	1			
33	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			
38	Подвижные игры для зала	1		П2	
34	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	1			
35	Подвижные игры	1			
36	Броски мяча через волейбольную сетку	1			
37	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1			
38	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			
39	Подвижная игра «Выпибалы через	1			

	сетку»				
40	Контрольный урок по броскам мяча через В/б сетку	1		П6	
41	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч					
42	Упражнения на координацию движений	1			
43	Круговая тренировка	1			
Гимнастика с элементами акробатики 14 ч					
44	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1			
45	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		П5	
46	Тестир. подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			
47	Тестирование виса на время	1			
48	Кувырок вперед	1			
49	Кувырок вперед с трех шагов	1			
50	Кувырок вперед с разбега	1			
51	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		П6	
52	Стойка на лопатках, мост	1			
53	Круговая тренировка	1			
54	Стойка на голове	1			
55	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1			
56	Различные виды перелезаний	1		П3	
57	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1			
Знания о физической культуре 1 ч					
58	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1			
Кроссовая подготовка 3ч					

59	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1			
60	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1		П5	
61	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			
Легкая атлетика 7ч					
62	Преодоление полосы препятствий	1			
63	Усложненная полоса препятствий	1			
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
66	Прыжок в высоту спиной вперед	1			
67	Прыжки в высоту	1			
68	Итоговый урок	1			