




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича
Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования
Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

| | | |
|--|---|--|
| Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г. | Согласовано с зам.директора по УВР  /Козонова Б.К. | «Утверждаю»  Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»  /Доева И.Э./ От 01.09.2022г. |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 2 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(2 класс)

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Планируемые результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 2 класса 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).

Материально-техническое обеспечение

1. Стандарты начального общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
3. Рабочие программы по физической культуре;
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

рабочая программа по физической культуре 2 класс

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
стенка гимнастическая;
скамейки гимнастические;
маты гимнастические;
мячи набивные;
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная;
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
стойки волейбольные;
сетка волейбольная;
аптечка медицинская.

Тематическое планирование

| | Дата проведения | | ТЕМА УРОКА |
|---|-----------------|--|--|
| 1 | | | Правила поведения на уроках физической культуры. Экспресс-тесты |
| 2 | | | Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча в цель. Эстафеты с использованием кеглей. |
| 3 | | | Челночный бег 3х10 м .Прыжки через короткую скакалку. П/и. |
| 4 | | | Бег на короткие дистанции 30 м. перестроение в две колонны в движении. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 5 | | | Повороты на месте переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Эстафеты. |
| 6 | | | Бег 30 м. Прыжки со скакалкой. П/и с мячами. |
| 7 | | | Ходьба и бег с изменением направления движения. Метание в цель. П/и. |
| 8 | | | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и. |
| 9 | | | Повороты на месте переступанием. Прыжок в длину с места. |
| 10 | | | П/и: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись», «класс смирно». |
| 11 | | | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. П/и. |
| 12 | | | 6-ти минутный бег. Эстафеты с обручами. |
| 13 | | | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. П/и:» из обруча в обруч». |
| 14 | | | Эстафеты с использованием мячей. |
| 15 | | | Метание малого мяча в цель. Перестроение три колонны в движении. |
| 16 | | | Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках с сохранением устойчивого положения. Перебрасывание мячей в колоннах. П/и. |
| 17 | | | Подвижные игры: « гонка мячей по кругу», « мяч среднему», «вызов номеров». |
| 18 | | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Перестроение из колонны в круг. П/и. |
| 19 | | | Значение утренней гимнастики. Ходьба боком приставным шагом. Ходьба с изменением направления движения. |
| 20 | | | Перекаты вперёд и назад из упора присев. Упражнение в равновесии. |
| 21 | | | Лазание по канату в три приёма. Упражнение в равновесии. П/и. |
| 22 | | | Режим дня. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. |
| 23 | | | Эстафеты с использованием обручей. |
| 24 | | | Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. П/и. |
| 25 | | | Ползание по гимнастической скамейке на животе с помощью рук. Ходьба по рейке г/скамейки(равновесие). Эстафеты. |
| 26 | | | Кувырок вперёд в группировке. Повороты на месте. |
| 27 | | | Стойка на лопатках. Повороты на месте. П/и. |
| 28 | | | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 29 | | | Стойка на лопатках. Перекат вперёд из стойки на лопатках. Подвижные игры. |
| 30 | | | Простые висы на гимнастической стенке(согнув ноги, ноги в стороны). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. |
| 31 | | | Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Эстафеты с использованием кеглей. |
| 32 | | | Подвижные игры: «из обруча в обруч», «по обручам к финишу», эстафеты с обручами. |
| 33 | | | Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «вызов номеров». |
| 34 | | | Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. |
| 35 | | | Метание малого мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. |
| 36 | | | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 37 | | | Расчёт на 1-2 и перестроение в две шеренги и обратно. Повороты на месте. П/и |
| 38 | | | Расчёт на 1-3 и перестроение из одной шеренги в три и обратно. Бег с изменением направления движения. П/И. |
| 39 | | | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 40 | | | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в стену и ловля его после отскока о пол. П/и. |
| 41 | | | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; между предметами. Равновесие. П/и. |
| 42 | | | Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», « мяч среднему», |
| 43 | | | Ходьба и бег с изменением направления движения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Эстафеты. |
| 44 | | | Перебрасывание мячей друг другу в колоннах. Смыкание в строю. П/и. |
| 45 | | | Смыкание и размыкание в строю. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на коленях. Подвижные игры. |
| 46 | | | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 47 | | | Подбрасывание и ловля мяча после отскока о пол и без отскока. Ловля мяча после отскока о стену. П/и: «отдал садись» |
| 48 | | | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд. Ведение мяча. Эстафеты. |
| 49 | | | Подвижные игры и эстафеты с мячами. |
| 50 | | | Метание малого мяча в цель. Повороты на месте переступанием. Эстафеты с использованием обручей. |
| 51 | | | Метание малого мяча в цель. Челночный бег. Эстафеты. |
| 52 | | | Подвижные игры: «вызов номеров», «класс смирно», «сторож, |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | Жучка и зайцы», «невод». |
| 53 | | | Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд. Строевые упражнения. |
| 54 | | | Подвижные игры: «День и ночь», «Класс смирно», «Вызов номеров». |
| 55 | | | Бег на короткие дистанции 30 м. высокий старт. П/и |
| 56 | | | Бег на короткие дистанции 30 м. Прыжок в длину с места. П/и. |
| 57 | | | Метание малого мяча в цель. Лазание по канату. Эстафеты. |
| 58 | | | Эстафеты и игры с использованием мячей. |
| 59 | | | Челночный бег 3х10 м. прыжок в длину с места. |
| 60 | | | Метание малого мяча на дальность. Встречные эстафеты. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. |
| 61 | | | Эстафеты с использованием мячей. |
| 62 | | | Бег с изменением темпа и направления движения по сигналу. |
| 63 | | | Челночный бег 3х10 м. метание по медленно катящемуся мячу. П/и. |
| 64 | | | Подвижные игры с использованием обручей и мячей. |
| 65 | | | Медленный бег до 6-ти мин. Подтягивание. П/И |
| 66 | | | Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения. |
| 67 | | | Прыжок в длину с разбега.эстафеты Подлезание и перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 68 | | | Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Отдал садись», «Встречная эстафета. Экспресс- тесты: проверка уровня физической подготовленности учащихся. |

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007