


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начальных классов
протокол № 1 от 29 августа 2022г

Руководитель МО

 Е.И.Вдовыденко

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.Н. Горшневая

пр. № 1 от 29.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ СОШ № 7

 И.В. Кузнецова

приказ № 197-од от 30.08.2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

2 «в» класс

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Калайтанова Анастасия Александровна

учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, 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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными 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.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» интегрирована с программой воспитания МКОУ СОШ № 7 и определяет следующие **цели и задачи**.

Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- 3) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- 4) организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
- 5) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей и создание комфортной образовательной среды.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- использование проблемного обучения как одного из эффективных средств усиления воспитательной функции урока. Творческое мышление, самостоятельное решение проблемы – одно из основных условий превращения знаний в убеждение.
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других;

- исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе – 102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

Учебно-методический комплект

УМК Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2012. – 64 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося;
- развитие доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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).

Содержание программы

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела
Знания о физической культуре	В процессе занятий	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18ч	<i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
<i>Легкая атлетика</i>	31ч	<i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на

<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>29ч</p>	<p>коленях. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
<p><i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i></p>	<p>24ч</p>	<p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт
1 четверть (24 ч)				
Лёгкая атлетика (21 час)				
1-2	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	2		
3-4	Бег 30м. Игра «Пятнашки». Челночный бег.	2		
5-6	Игра «Пустое место». Челночный бег.	2		
7-8	Бег 60м. Игра «Пустое место».	2		
9-10	Игра «Вызов номеров». Бег 1000м.	2		
11-12	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	2		
13-14	Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега.	2		
15-16	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см).	2		
17-18	Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель.	2		
19-20	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	2		
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
Подвижные игры (29 часов)				
22	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам».	1		
23-24	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	2		
2 четверть (24 ч)				
25-26	Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки».	2		
27-28	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	2		
29-30	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	2		
31-32	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	2		

33-34	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	2		
35-36	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	2		
37-38	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	2		
39-40	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	2		
41-42	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	2		
43-44	Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	2		
45	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	1		
46	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1		
47	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1		
48	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге»	1		
3 четверть (30 ч)				
49	Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	1		
50	Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».	1		
Гимнастика (18 часов)				
51	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
52	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1		
53	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
54	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	1		
55	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	1		
56	Перекааты. Кувырки.	1		
57	Вис стоя и лёжа. Упоры.	1		
58	Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1		
59	Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	1		
60	Вис на согнутых руках. Лазание по канату.	1		
61	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
62	Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
63	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
64	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в	1		

	упоре стоя на коленях.			
65	Игра «Кто приходил?». Лазание по наклонной скамейке.	1		
66	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	1		
67	Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1		
68	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)				
69	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	1		
70	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч».	1		
71	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	1		
72	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	1		
73	Ловля и передача в движении.	1		
74	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	1		
75	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	1		
76	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему»	1		
77	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	1		
78	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	1		
4 четверть (24 ч)				
79	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	1		
80	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1		
81	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	1		
82	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	1		
83	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1		
84	Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.	1		
85	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	1		
86	Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
87	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
88	Ловля и передача в движении. Повторение игры	1		

	«Мяч в корзину».			
89	Промежуточная аттестация в форме теста.	1		
90	Работа над ошибками. Ловля и передача в движении. Повторение игры «Школа мяча».	1		
91	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1		
92	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
Лёгкая атлетика (10 часов)				
93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	1		
94	Разновидности ходьбы. Бег 30м.	1		
95	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1		
96	Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1		
97	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
98	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка».	1		
99	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1		
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	1		
101	Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1		
102	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1		