муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»

Рекомендовано МО
учителей начальных классов
протокол №1 от 30.08.2024г.
Руководитель МО Юмашева И.В.

Приложение
к ООП НОО ФГОС
на 2024-2025 учебный год,
Директор школы
Герасименко Н.А.
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик
приказ № 261-О от 30.08.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6CDF954E99918728B933DBAE4A0C0446
Владелец: Герасименко Наталья Алексеевна
Действителен: с 29.09.2023 до 22.12.2024

Рабочая программа

по физической культуре

МКОУ ХМР СОШ с. Кышик

2 класс

срок реализации 1 год

Составитель РП
Ключник Андрей Викторович,
учитель физической культуры,
соответствие

2024 г.

Содержание

1) **Пояснительная записка**: нормативные основания; цель и задачи специфики предмета; общая характеристика учебного предмета; место учебного предмета в учебном плане

2) **Планируемые результаты** освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные).

3) **Содержание учебного предмета, курса**.

4) **Календарно-тематическое планирование воспитания , в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

5) **Приложение. Уровень физической подготовленности**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии**:**

с *нормативными правовыми документами федерального уровня:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 № 2357, от 18 декабря 2012 № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 18 мая 2015 года №507, от 31 декабря 2015 года № 1576);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312;
- Примерной программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 1. –М.: Просвещение, 2010 г.; Физическое воспитание. Рабочие программы 1-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений, В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г; планируемых результатов начального общего образования. Программа «Школа России».

с нормативными правовыми документами уровня образовательной организации:

- Уставом МКОУ ХМР СОШ с. Кышик;
- Основной образовательной программой начального общего образования;
- Положением о рабочей программе

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 обучающихся 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 культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.
Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;

укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-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;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во 2 классе начальной школы выделяется **3 часа** в неделю, за год всего **102** часа.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:
• планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в

различных условиях.

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на

пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке.

IV.Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ ур	дата	корр	Тема урока
1.			Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры
2.			Строевые упражнения. Обучение высокому старту
3.			Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта.
4.			Развитие скорости. Контроль двигательных качеств Ч/Б (3х10)
5.			Развитие внимания. Обучение прыжкам вверх и в длину с места.
6.			Совершенствование строевых упражнений. Игра "Жмурки"
7.			Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.
8.			Контроль двигательных качеств: метание. Эстафеты.
9.			Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.
10.			Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры.
11.			Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр
12.			Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.
13.			Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.
14.			Т/б во время работы со специальным инвентарём.
15.			Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны.
16.			Совершенствование выполнения упражнения, вис на гимнастической стенке.
17.			Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики.
18.			Совершенствование техники кувырка вперёд.
19.			Совершенствование техники стойки на лопатках.
20.			Акробатика.
21.			Наклон вперёд из положения стоя. Контроль двигательных качеств.
22.			Лазание по наклонной скамейке.
23.			Подтягивание на низкой перекладине.
24.			Развитие равновесия.
25.			Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
26.			Совершенствование кувырка вперёд.
27.			Развитие гибкости.
28.			Обучение передаче мяча в парах.
29.			Обучение броскам и ловле мяча через сетку.

30.			Обучение броскам через сетку двумя руками от груди.
31.			Обучение подача двумя руками из-за головы.
32.			Обучение подаче мяча одной рукой через сетку.
33.			Ловля высоко летящего мяча, Пионербол.
34.			Совершенствование техники броска мяча в кольцо.
35.			Обучение упражнениям с мячом в парах.
36.			Совершенствование техники броска мяча в кольцо.
37.			Обучение ведению мяча приставными шагами.
38.			Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.
39.			Техника броска набивного мяча из-за головы.
40.			Акробатика.
41.			Разучивание комплекса утренней гимнастики
42.			Равновесие и координация на полосе препятствий.
43.			Совершенствование прыжков со скакалкой.
44.			Обучение строевым командам в различных ситуациях.
45.			Разучивание комплекса упражнений для формирования осанки.
46.			Акробатика.
47.			Элементы акробатики.
48.			Т/б на уроках гимнастики. Кувырок вперёд.
49.			Акробатика.
50.			Прыжки и прыжковые упражнения
51.			Упражнения с гимнастическими палками.
52.			Эстафеты с гимнастическими упражнениями.
53.			Строй, строевые упражнения.
54.			Акробатика.
55.			Строевые упражнения.
56.			Обучение упражнениям с гимнастическими палками.
57.			Акробатика.
58.			Страховка. Акробатика.
59.			Полоса препятствий.
60.			Ведение мяча на месте и в движении.
61.			Элементы баскетбола.
62.			Элементы баскетбола «Мяч капитану».
63.			Работа в парах с баскетбольным мячом.
64.			Ведение мяча.
65.			ОФП с набивными мячами.
66.			Броски баскетбольным мячом в парах.
67.			Элементы баскетбола.
68.			Т/б на уроках лыжной подготовки.
69.			Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.
70.			Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.
71.			Скользящий шаг дистанция 1км.
72.			Обучение подъёму лесенкой ёлочкой.
73.			Совершенствование навыка спуска на лыжах.
74.			Обучение поворотам приставным шагом.
75.			Совершенствование навыка повороты на месте.

76.			Прохождение дистанции 1 км.
77.			Совершенствование гимнастических упражнений.
78.			Совершенствование перемещение по гимнастической стенке.
79.			Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.
80.			Совершенствование бросок и ловля мяча
81.			Развитие выносливости в кроссовой подготовке.
82.			Развитие ловкости в игре эстафете с гимнастическими палками.
83.			Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.
84.			Совершенствование упражнений акробатики поточным методом.
85.			Развитие координационных способностей.
86.			Совершенствование прыжок в длину с места.
87.			Обучение упражнениям акробатики.
88.			Подтягивание на низкой перекладине.
89.			Совершенствование прыжок в длину с места.
90.			Подтягивание на низкой перекладине.
91.			Акробатические упражнения для развития равновесия.
92.			Развитие силовых качеств.
93.			Тестирование наклон вперёд из положения стоя.
94.			Подъём туловища из положения лёжа на спине.
95.			Развитие координационных качеств гибкости ловкости.
96.			Метание мяча на дальность.
97.			Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.
98.			Контроль Челночный бег 3-10 метров.
99.			Метание мяча на дальность
100.			Прыжки в длину с места и разбега.
101.			Развитие скорости в беге на 30 метров с низкого старта.
102.			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров.

Всего 102 часа

ПРИЛОЖЕНИЕ

Уровень физической подготовленности

2 **класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий		низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					