

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом Примерной программы по физической культуре начального общего образования, на основе авторской программы Р.И. Тарнопольской, Б.И.Мишина (учебно-методический комплект «Гармония» издательство Смоленск: «Ассоциация XXI век», 2013 г, с учётом учебного плана МБОУ Николо-Березовская СОШ на 2022-2023 учебный год и основной образовательной программы МБОУ Николо- Березовской СОШ.

Нормативно-правовые документы реализации Рабочей программы

- 1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3.Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 4.Приказ № 632 от 22.11.2019г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 5.Приказ № 249 от 18.05.2020г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 6.Приказ от 23 декабря 2020г. № 766 о внесении изменений в ФПУ от 20 мая 2020 года № 254, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ от 2 марта 2021г. № 62645

Для реализации программы используется УМК: «Физическая культура» - учебное пособие для 2 класса под редакцией Р.И. Тарнопольская , Б.И. Мишин Смоленск «Ассоциация XXIвек. 2013г.

Цели и задачи: предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Срок реализации программы -1 год.

Общая характеристика учебного предмета.

Ценность жизни — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. **Ценность природы** — осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира—частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. **Ценность человека** — определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. **Ценность семьи** — признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. **Ценность гражданственности** — осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. **Ценность патриотизма** — одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом учебного плана МБОУ Николо -Березовской СОШ на 2022-2023 учебный год, в соответствии с которым на изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю. В рабочей программе запланировано - 99 уроков. Не запланированы уроки на следующие даты: 23.02.,08.03.,09.05.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и проявляются в разнообразной деятельности человека (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически выполнять действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль в жизни человека. Связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью. - физические упражнения выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость, время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Требования по физической подготовленности для учащихся 1–4 классов (см. таблицы 2–5 в Приложении).

Тестирование. Рекомендации по проведению.

Тестирование необходимо проводить дважды в год – в начале и в конце учебного года.

Учитель может достаточно объективно оценить, насколько улучшились результаты учащихся; какая работа была проведена успешно, а также то, что не удалось сделать эффективно. Результаты тестирования необходимы учителю для улучшения планирования своей работы, но они не должны стать достоянием учеников. Низкая оценка уровня подготовленности может создать

психологический дискомфорт у учащегося и лишить его должной мотивации к достижению успеха. Задача учителя – создать положительный эмоциональный настрой для

достижения улучшений индивидуальных показателей. Кроме стандартных упражнений, входящих в требования по физической подготовленности для учащихся начальной школы, можно рекомендовать дополнительные упражнения.

Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

Уровень	Время	
	мальчики	девочки
Высокий	10,5 с и меньше	10,7 с и меньше
Средний	10,6–10,9 с	10,8–11,2 с
Низкий	11,0 с и меньше	11,3 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень	Результат
Высокий	5–6 попаданий из 6 бросков
Средний	3–4 попадания из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

В 1 и 2 классах можно использовать для метания мешочек, который необходимо сжимать в ладони, а не брать за край.

Уровень	Результат
Высокий	8 м и дальше
Средний	4–8 м
Низкий	Ближе 4 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

Уровень	Результат
Высокий	60 с и больше
Средний	30–59 с
Низкий	0–29 с
Средний	8–14 раз
Низкий	Менее 8 раз

Содержание учебного материала

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих

способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Основы знаний о физической культуре-4ч

Понятие о физической культуре. Движение — основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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).

Оздоровительные формы занятий. 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.

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).

Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики – 27ч. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырки

вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика – 26 ч. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Туристическая подготовка. Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Подвижные игры -21 ч. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Подвижные игры на основе баскетбола-12ч. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка-12ч. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов
1	Теоретические сведения	4
2	Лёгкая атлетика	26
3	Гимнастика	27
4	Подвижные игры	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	12
6	Кроссовая подготовка	12
	Всего:	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Дата
		План	Факт
1	Вводный инструктаж по т.б. Ознакомление с программой ГТО.	01.09	
2	Древние Олимпийские игры	06.09	
3	Знания об обществе, личной гигиене	07.09	
4	Физическое развитие. Укрепление осанки	08.09	
5	Разновидности ходьбы и бега.	13.09	
6	Бег с ускорением до 30 метров. Игра: «Пятнашки».	14.09	
7	Ходьба с преодолением препятствий	15.09	
8	Челночный бег 3-10 метров	20.09	
9	Бег с ускорением до 60 метров	21.09	
10	Игра: «Пятнашки». ОРУ	22.09	
11	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	27.09	
12	Прыжок с места. ОРУ	28.09	
13	Прыжок с высоты до 40см.ОРУ	29.09	
14	Подвижная игра: «К своим флажкам».	04.10	
15	Эстафеты. Метание мяча в цель.	05.10	
16	Развитие скоростно- силовых качеств	06.10	
17	Метание набивного мяча	11.10	
18	Эстафеты. Прыжки в длину с места.	12.10	
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 мин.	13.10	
20	Чередование ходьбы и бега.50 метров бег - 100метров ходьба.	18.10	
21	Подвижная игра: «Третий лишний»	19.10	
22	Преодоление препятствий. ОРУ	20.10	
23	Развитие выносливости. Подвижная игра.	25.10	
24	Подвижная игра: «Пятнашки».Равномерный бег 4 мин.	26.10	
25	Контрольная работа №1.	27.10	
26	Преодоление малых препятствий	08.11	
27	Подвижная игра: «Пятнашки». Бег 5 мин.	09.11	
28	Повторный инструктаж по Т.Б. ОРУ. Беговые упражнения	10.11	
29	Чередование бега и ходьбы – 5 мин.	15.11	
30	Развитие выносливости. Подвижная игра.	16.11	
31	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Смыкание и размыкание строя	17.11	
32	Кувырок вперёд ,стойка на лопатках.	22.11	
33	Кувырок в сторону	23.11	
34	Строевые упражнения	24.11	
35	Развитие координационных способностей	29.11	
36	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	30.11	
37	Кувырок в сторону. ОРУ.	01.12	
38	Выполнение комбинации из разученных элементов	06.12	
39	Размыкание и смыкание приставными шагами	07.12	
40	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	08.12	
41	Перекат вперёд в упор присев	13.12	

42	Строевые упражнения	14.12	
43	ОРУ с предметами	15.12	
44	Подвижная игра: «Змейка».	20.12	
45	Вис стоя и лёжа	21.12	
46	Упражнения на гимнастической стенке	22.12	
47	Подтягивание в висе	27.12	
48	Развитие силовых способностей	28.12	
49	Контрольная работа №2.	29.12	
50	Лазание по гимнастической стенке	10.01	
51	Подвижная игра: «Иголочка-ниточка».	11.01	
52	Перешагивание через набивные мячи	12.01	
53	Стойка на одной ноге на гимнастическом бревне	17.01	
54	Лазание по гимнастической стенке	18.01	
55	Перелезание через коня, бревно	19.01	
56	Игра: «Иголочка и ниточка».	24.01	
57	Развитие координационных способностей	25.01	
58	Подвижная игра: «Кто быстрее».	26.01	
59	Игра: «К своим флажкам».	01.02	
60	Игра: «Два мороза».	02.02	
61	Эстафеты с мячами	07.02	
62	Развитие скоростно-силовых способностей	08.02	
63	Подвижная игра: «Перетягушки».	09.02	
64	Игра: «Пятнашки».	14.02	
65	ОРУ с обручем и мячом	15.02	
66	ОРУ. Эстафеты	16.02	
67	Подвижная игра: «Снайперы».	21.02	
68	Эстафеты с волейбольными мячами	22.02	
69	ОРУ. Игра: «Сани-тачки».	01.03	
70	Подвижная игра: «Пятнашки».	02.03	
71	Игра: «Прыгающие воробушки».	07.03	
72	Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	09.03	
73	ОРУ в движении. Игра: «Три палочки».	14.03	
74	Развитие скоростно- силовых способностей.	15.03	
75	Подвижная игра: «Лисы и куры».	16.03	
76	Игра: «Точный расчёт».	21.03	
77	ОРУ в движении. Эстафеты.	22.03	
78	Контрольная работа №3.	23.03	
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении	04.04	
80	Ведение мяча на месте. Броски мяча в щит	05.04	
81	Подвижная игра: «Попади в обруч».	06.04	
82	Броски мяча в мишень.	11.04	
83	Ведение мяча. Передачи мяча.	12.04	
84	Броски мяча в кольцо.	13.04	
85	Развитие координационных способностей	18.04	
86	Игра «Передал-садись».	19.04	
87	Ведение мяча, передача, ловля, бросок.	20.04	
88	Эстафеты с баскетбольными мячами	25.04	
89	Подвижная игра: «Весёлый баскетбол».	26.04	
90	Броски мяча в кольцо, в щит, в мишень.	27.04	

91	Инструктаж по Т.Б. Бег с ускорением 30,60 метров.	02.05	
92	Челночный бег 3-10 метров	03.05	
93	Прыжки с места .ОРУ.	04.05	
94	Прыжки в длину с 3-5 шагов.	10.05	
95	Метание мяча в горизонтальную цель.	11.05	
96	Подвижная игра : «К своим флажкам».	16.05	
97	Бег по кругу. Эстафеты.	17.05	
98	Контрольная работа №4.	18.05	
99	Подвижная игра : «Пятнашки».	23.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Николо- Березовской СОШ
 от 22.08. 2022 г. № 1
 _____ Г.Н. Чернова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ Т.Н.Бондарева
 22.08.2022 г.

