МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация

"Лицей Ковчег- XXI"

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
На заседании методического объединения учителей физической культуры Пр. №1 30.08 2023 г.	председатель Управляющего Совета Курбатов Р. И. Пр. №1 от 30.08. 2023	заместитель директора по УВР Гусев А.Н. № 3\у от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуры»

для обучающихся 2 классов

разработчики программы:

методическое объединение
учителей физической культуры

Красногорск, 2023

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе:

-требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,

учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2023-2024 учебный год- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура;

-Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, учитывая изменения и дополнения).

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): во 2 классе — 102 ч.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент «лыжная подготовка» заменяется компонентом «кроссовая подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (представлен в таблице):

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во 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 колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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					

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности 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;

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 ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре
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
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
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы: 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 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 коленях.
Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
Метание малого мяча на дальность из-за головы.
Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
На материале раздела «Спортивные игры»:
Баскетбол: 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».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	01.09-02.09	Устный опрос;
2.	Физическое развитие.	1	01.09-02.09	Устный опрос;
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	05.09-09.09	Устный опрос;
4.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	05.09-09.09	Устный опрос;
5.	Входной контроль. Сложно координированные беговые упражнения.	1	12.09-16.09	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	12.09-16.09	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	19.09-23.09	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места.	1	19.09-23.09	Устный опрос; Практическая работа;

9.	Прыжок в длину с места.	1	26.09-30.09	Устный опрос; Зачет;
10.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	26.09-30.09	Устный опрос; Практическая работа;

11.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	03.10-07.10	Устный опрос; Зачет;
12.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	03.10-07.10	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Подвижные игры.	1	17.10-21.10	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Подвижные игры. «Мышеловка»	1	17.10-21.10	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Подвижные игры. «Бегуны и метатели».	1	24.10-28.10	Устный опрос; Практическая работа;
16.	Подвижные игры. «Осада города».	1	24.10-28.10	Устный опрос; Практическая работа;
17.	«Закаливание организма»	1	31.11-04.11	Устный опрос;
18.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	31.11-04.11	Устный опрос; Практическая работа;
19.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	07.11-11.11	Устный опрос;
20.	Административная работа по итогам 1 триместра (внутренний контроль). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	07.11-11.11	Устный опрос; Зачет;
21.	«Строевые упражнения и команды.	1	14.11-18.11	Устный опрос; Практическая работа;

22.	Гимнастические упражнения.	1	14.11-18.11	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Правила поведения на уроках. Гимнастические упражнения.	1	28.11-02.12	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Акробатические упражнения.	1	28.11-02.12	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения.	1	05.12-09.12	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения.	1	05.12-09.12	Устный опрос; Зачет;
27.	Гимнастическая разминка.	1	12.12-16.12	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	12.12-16.12	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	19.12-23.12	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Танцевальные движения.	1	19.12-23.12	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	26.12-30.12	Устный опрос; Практическая работа;

32.	Утренняя зарядка.	1	26.12-30.12	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	09.01-13.01	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
34.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	09.01-13.01	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	16.01-20.01	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
36.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	16.01-20.01	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
37.	Лазанье по канату.	1	23.01-27.01	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	23.01-27.01	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Зарождение Олимпийских игр.	1	30.01-03.02	Устный опрос;
40.	Подвижные игры.	1	30.01-03.02	Устный опрос; Практическая работа;

41.	Административная работа по итогам 2 триместра (внутренний контроль). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	06.02-10.02	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
42.	Подвижные игры. «Ночная охота»	1	06.02-10.02	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Подвижные игры.	1	13.02-17.02	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	13.02-17.02	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Правила поведения на уроках. Развитие координации движений.	1	27.02-03.03	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Подвижные игры. «Вышибалы через сетку».	1	27.02-03.03	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Вышибалы.	1	06.03-10.03	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Вышибалы.	1	06.03-10.03	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Подвижные игры. «Точно в цель».	1	13.03-17.03	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Подвижные игры.	1	13.03-17.03	Устный опрос; Практическая работа;

51.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	20.03-24.03	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	20.03-24.03	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	27.03-31.03	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	27.03-31.03	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	10.04-14.04	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Подвижные игры.	1	10.04-14.04	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Подвижные игры.	1	17.04-21.04	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Подвижные игры.	1	17.04-21.04	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	24.04-28.04	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	24.04-28.04	Устный опрос; Практическая работа;

61.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	02.05-05.05	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
62.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	02.05-05.05	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	10.05-12.05	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Прыжок в длину с места.	1	10.05-12.05	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Административная работа (тест) в период проведения промежуточной аттестации по итогам года (внутренний контроль). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	15.05-19.05	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
66.	Прыжок в длину с места.	1	15.05-19.05	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
67.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	22.05-26.05	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
68.	Эстафеты.	1	22.05-26.05	Устный опрос; Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0