

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинский

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ лицей №5
Протокол № 2
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»
директор
МБОУ лицей №5
_____ Гайдукова С.П.
Приказ №210-о
от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуры

Основное общее образование: 2б класс

Количество часов: 98 часа

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

УМК Лях В.И.

2021-2022 учебный год

1.Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса начальной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1 Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ № 273 .
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 4.Комплексная программа по физическому воспитанию Авторы: В.И. Лях.
- 6.Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея № 5.
- 7.Положение о рабочей программе МБОУ лицей № 5.
- 8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
9. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021 -2022г.
- 10.«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»-СанПиН 2.4.2821-10.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности. Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

Согласно учебному плану МБОУ лицея №5 в 2021-2022 г . на уроки физической культуры отводится 102 часов в год - 3 часа в неделю. На основании учебного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 98 часов. Тема урока: Броски в цель (*кольцо, щит, мишень*). Игра «Школа мяча» № 79, 80. Тема урока: Равномерный бег (*7–8 мин*). Игра «Два Мороза» № 86, 87

2.Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2015

3.Раздел «Содержание учебного предмета.»

Знания о физической культуре. На каждом уроке

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).

Легкая атлетика 40 ч

Бег равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Гимнастика 18 ч

Организуемые 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 Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Кувырок в сторону

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Подвижные игры с элементами спортивных игр 40 ч.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Количество контрольных зачётов	Количество тестовых зачётов
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	40	5	5
Гимнастика	18	3	5
Подвижные игры с элементами спортивных игр	40	4	
Итого:	95	17	14

4.Раздел « Календарно-тематическое планирование»

№ п/п	Разделы, темы	Дата Проведения
<i>Раздел: Легкая атлетика.</i>		
1.	Тема урока Вводный инструктаж на уроках л/а. Тест Бег 30 м. Подвижная игра «Пустое место»	1.09
2.	Тема урока Тест. подтягивание М. и сгибание рук в упоре лежа Д .Игра «Пятнашки».»	3.09
3.	Тема урока Тест (прыжок в длину с места). Игра «Пустое место»	6.09
4.	Тема урока Игра «Пустое место». «Челночный бег»	8.09
5.	Тема урока Контроль «Челночный бег». Игра «Вызов номеров».	10.09
6.	Тема урока .Учить техники « Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега .Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м).Игра «К своим флажкам».	13.09
7.	Тема урока Совершенствовать Прыжок в длину с разбега с 3–5 шагов .разбега . Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) Игра «К своим флажкам».	15.09
8.	Тема урокаКонтроль техники « Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. «Метание малого мяча на дальность» с разбега. .Игра «К своим флажкам».	17.09
9.	Тема урока Тест «Метание малого мяча на дальность» с разбега. «Салки»	20.09
10.	Тема урока «Метание малого мяча в горизонтальную цель. «Салки»	22.09
11.	Тема урока Тест «Метание малого мяча в	24.09

	горизонтальную цель. «Салки»	
Раздел: Кроссовая подготовка		
12.	Тема урока «Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»»	27.09
13.	Тема урока «Тема урока «Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»	29.09
14.	Тема урока «Тема урока «Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»	01.10
15.	Тема урока «Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Пятнашки»»	04.10
16.	Тема урока «Равномерный бег (5 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место»»	06.10
17.	Тема урока «Равномерный бег (5 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место»	08.10
18.	Тема урока «Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	11.10
19.	Тема урока «Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	13.10
20.	Тема урока «Равномерный бег (7 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Рыбаки и рыбки»	15.10
21.	Тема урока «Равномерный бег (7мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Рыбаки и рыбки»	18.10
22.	Тема урока «Равномерный бег (8мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «День ночь»	20.10
23.	Тема урока «Равномерный бег (8мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «День ночь»	25.10
24.	Тема урока Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и Игра «Команда быстроногих»	27.10

<i>Раздел: Гимнастика</i>		
25.	1.Тема урока: «Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж ТБ по гимнастике»	29.10
26.	2.Тема урока: «Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Устный опрос «Название гимнастических снарядов	08.11
27.	3.Тема урока Контроль «Пресс.» Подвижная игра «Фигуры»	10.11
28.	4.Тема урока: «. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.. Подвижная игра«Фигуры».»	12.11
29.	5.Тема урока: «Контроль «Прыжки через скакалку». Подвижная игра «Светофор».»	15.11
30.	6.Тема урока: Контроль «Комбинации из ранее изученных элементов» Подвижная игра «Светофор».»	17.11
31.	7.Тема урока: «Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».»	19.11
32.	8.Тема урока: «Вис стоя и лежа.. Игра «Змейка	22.11
33.	9.Тема урока: Игра «Слушай сигнал». Контроль «Сгибание рук в упоре»	24.11
34.	10.Тема урока: ««Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал»»	26.11
35.	11.Тема урока:. Контроль «Подтягивания в висе.» Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	29.11
36.	12.Тема урока: Контроль «Вис на согнутых руках»	01.12

37.	13.Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».»	06.12
38.	14.Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях Перелазание через коня, бревно.. Игра «Иголочка и ниточка».	08.12
39.	15.Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»»	10.12
40.	16.Тема урока: «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»»	13.12
41.	17.Тема урока: Контроль «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»»	15.12
42.	18.Тема урока: «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»»	17.12
<i>Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>		
43.	Раздел Подвижные игры. Тема урока Игры Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	20.12
44.	Тема урока Игры Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	22.12
45.	Тема урока. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	24.12

46.	Тема урока Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	27.12
47.	Тема урока Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	29.12
48.	. Тема урока Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	14.01
49.	. Тема урока Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	17.01
50.	Тема урока Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	19.01
51.	Тема урока Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	21.01
52.	Тема урока Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	24.01
53.	Тема урока Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	26.01
54.	Тема урока Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	28.01
55.	. Тема урока Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	31.01
56.	Тема урока Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	02.02
57.	Тема урока Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	04.02
58.	Тема урока Ловля и передача мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	07.02
59.	Тема урока Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	09.02
60.	Тема урока Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	11.02

61.	Тема урока Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	14.02
62.	Тема урока Контроль Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Передал – садись».	16.02
63.	Тема урока Контроль Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».	18.02
64.	Тема урока Ведение мяча в движении. Броски в цель (<i>цита</i>). Игра «Мяч – среднему»	21.02
65.	Тема урока Ведение мяча в движении. Броски в цель (<i>цита</i>). Игра «Мяч – среднему»	25.02
66.	Тема урока Ведение мяча в движении. Броски в цель (<i>цита</i>). . Игра «Мяч – среднему»	28.02
67.	Тема урока Контроль Ведение мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	02.03
68.	Тема урока Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу».	04.03
69.	Тема урока Контроль Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу».	07.03
70.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	09.03
71.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	11.03
72.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	14.03
73.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол	16.03
74.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах».	18.03

	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
75.	Тема урока Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	21.03
76.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	23.03
77.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	25.03
78.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	06.04
79.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).. Игра «Школа мяча».	08.04
80.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).. Игра «Школа мяча».	11.04
81.	Тема урока Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Гонка мячей по кругу».	13.04
82.	Тема урока Контроль Броски в цель (<i>кольцо,</i>).. Игра «Гонка мячей по кругу».	15.04
<i>Раздел: Кроссовая подготовка</i>		
83.	Тема урока Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Игра «Третий лишний»	18.04
84.	Тема урока Равномерный бег (<i>4мин</i>). Игра «Третий лишний»	20.04
85.	Тема урока Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>). Игра «Пятнашки»	22.04
86.	Тема урока Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). Игра «Два Мороза»	25.04
87.	Тема урока Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). Игра «Два Мороза»	27.04

88.	Тема урока Равномерный бег (10мин). Игра «Вызов номеров»	29.04
89.	Тема урока Контроль «Равномерный бег (10мин)» Игра «Вызов номеров»	04.05
<i>Раздел: Легкая атлетика</i>		
90.	Тема урока «Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». Игра «Знамя»	06.05
91.	Тема урока Контроль «Прыжок в длину с места».Метание мяча на дальность. Игра «Команда быстроногих». Игра «Знамя»	11.05
92.	Тема урока «Челночный бег» Метание мяча на дальность Игра «Волк во рву».	13.05
93.	Тема урока Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». Метание мяча на дальность.	16.05
94.	Контроль Тема урока метание мяча на дальность.	18.05
95.	Тема урока Прыжок в высоту с разбега в 6-8 шагов.. Игра «Знамя» Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м «Челночный бег»	20.05
96.	Контроль Тема урока «Челночный бег».	23.05
97.	Тема урока Бег с ускорением 30 мет. Игра «четыре огня»	25.05
98.	Тема урока: Игра «Знамя»	27.05