

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____1____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____1____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____Лоскутова А.П Приказ № 59 От 30.08.2021
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Ступень 1

2 класс

Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.  
Учитель физической культуры

с. Самарка

2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа второго класса начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

- учебного плана МКОУ «Самарская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год.
- Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ «Самарская СОШ», утвержденная приказом № 59 от 30.08.2021

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Примерная рабочая программа составлена на основе варианта. «Годовой план-график распределение программного материала для учащихся 2 классов для школ со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию».

Вариантная часть связанная с региональными и национальными особенностями а также по выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой.

### Место учебного предмета в учебном плане МКОУ «Самарская СОШ»

На изучение физической культуры в 2 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели). Примерная рабочая программа, часы — резерв, они будут использованы в конце учебного года на часы, которые совпадут с праздничными днями или на итоговое повторение, обобщение изученного по программе материала

### Содержание учебного предмета, курса

**определены темы, выделены подтемы, необходимое для изучения каждого предмета:**

Раздел учебного курса	Кол-во часов
Знания о физической культуре	2
Способы самостоятельной деятельности	6
Физическое совершенствование	94
Итого	102

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.

Они нуждаются в большом количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».

Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму, как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения.

Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

Формы и методы, используемые в работе на уроке: индивидуальная работа, работа в малых группах; наглядный, словесный, практический методы с опорой на схемы, таблицы, памятки, инструкции; игровые методы.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b><i>Знание о физической культуре</i></b>	<b>2</b>		
1	История подвижных игр	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
	<b><i>Способы самостоятельной деятельности</i></b>	<b>6</b>		
3	Физическое развитие	1		
4	Физические качества	1		
5	Сила как физическое качество	1		
6	Быстрота как физическое качество	1		
7	Выносливость как физическое качество	1		
8	Гибкость как физическое качество	1		
	<b><i>Физическое совершенствование</i></b>	<b>94</b>		
	<b><i>Оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>2</b>		
9	Закаливание организма	1		
10	Утренняя зарядка	1		
	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>68</b>		
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>11</b>		
11	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Сложно координационные беговые упражнения.	1		
12	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
13	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
14	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
17	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
19	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
20	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
21	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>12</b>		
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1		
23	Строевые упражнения и команды.	1		

24	Гимнастическая разминка.	1		
25	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
26	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
27	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
28	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
29	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
30	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
31	Гимнастическая разминка. Танцевальные движения.	1		
32	Гимнастическая разминка. Танцевальные движения.	1		
33	Гимнастическая разминка. Танцевальные движения.	1		
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>15</b>		
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		
40	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
41	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
42	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
43	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
44	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
45	Спуски и подъемы на лыжах.	1		
46	Спуски и подъемы на лыжах.	1		
47	Спуски и подъемы на лыжах.	1		
48	Спуски и подъемы на лыжах.	1		
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>20</b>		
49	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
50	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с	1		

	ведением мяча.			
51	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
52	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
53	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
54	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
55	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
56	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
57	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
58	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
59	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
60	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
61	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
62	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
63	Спортивные игры. Футбол.	1		
64	Спортивные игры. Футбол.	1		
65	Спортивные игры. Футбол.	1		
66	Спортивные игры. Футбол.	1		
67	Спортивные игры. Футбол.	1		
68	Спортивные игры. Футбол.	1		
	<b><i>Прикладно – ориентированная физическая культура</i></b>	<b>24</b>		
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
71	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
72	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
73	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
75	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
76	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
77	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
78	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
80	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
81	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
82	Подготовка к выполнению нормативных	1		

	требований комплекса ГТО			
83	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
84	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
85	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
86	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
87	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
88	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
89	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
90	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
91	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
92	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
93	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Сложно координационные беговые упражнения.	1		
94	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
95	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
96	Сложно координационные беговые упражнения.	1		
97	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
98	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
99	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		
100	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
101	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
102	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>		

### Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **второго года** обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);



- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств.