

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»  
Михайловского района Алтайского края

Рассмотрено	Принято	Утверждено приказом
на заседании МО учителей начальных классов	на заседании педагогического совета	директора МКОУ «Николаевская СОШ»
Протокол от 29.08.2022 №1	Протокол от 29.08.2022 №1	от 30.08.2022 № 72

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
2 класс

Составитель:  
Соснова Ж. Н.

с. Николаевка 2022

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Николаевская СОШ», в соответствии с УМК: авторской программой по физической культуре В.И.Лях М.:«Просвещение» 2016, учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях М.:«Просвещение» 2012.

**В процессе освоения содержания программы учебного предмета достигаются по ФГОС**

**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 курса**

К концу учебного года **учащиеся научатся** : по разделу **«Знания о физической культуре»**- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

По разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»**- выполнять строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30с. На скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу **«Легкая атлетика»**-технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1км;

по разделу **«Лыжная подготовка»**-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты на лыжах переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км ,подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу **«Подвижные игры»**- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салкис домиками», «Салки- дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Вышибалы через сетку», «Удочка», «Шмель», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Собачки», «земля, вода, воздух», «Ловишка с мячом и защитниками», «Бегуны и прыгуны», «Забрасай противника мячами», «Воробьи и вороны», собирай быстрее», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» сверху, технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

#### Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>31</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>
<b>Подвижные игры</b>	<b>27</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

