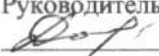

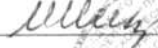



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приволжская ООШ» Мариинско - Посадского района Чувашской Республики

<p>«Рассмотрено» На заседании ШМО учителей гуманитарного цикла Руководитель МО  Данилова Е.Ю. Протокол №1 от «31» августа 2022 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Приволжская ООШ»  Арсентьев О.В. от «31» августа 2022 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Приволжская ООШ»  Михайлова М.В. Приказ № 177 от «31» августа 2022 г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
Рябчикова Николая Алексеевича
I квалификационная категория

учебного предмета «Физическая культура», 2 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
31 августа 2022 года (протокол №1)

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни. Обучающийся получит возможность для формирования:
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающийся получит возможность научиться .

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Основы знаний о физической культуре

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр.

Что такое физическая культура? Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.

Твой организм. Строение человека. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Органы чувств. Роль органов слуха и зрения во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта, смена нательного белья).

Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции.

Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физической культурой и спортом для улучшения работы легких.

Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.

Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных походных условиях).

Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности клетки, плеча, силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потертости кожи, кровотечение).

Бодрость, грация, координация

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так, как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Овладение знаниями. Название снарядов и гимнастических упражнений, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры, команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими палками, под музыку.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной степени координационной сложности.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки: лазание по гимнастической стенке с одновременным захватом рук и перестановкой ног, по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание гимнастическую скамейку, лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на развитие двигательных качеств: подтягивание в вися (мальчики), подтягивание в вися лежа (девочки), стибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения на тренажерах.

Бег, ходьба, прыжки, метания

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в высоту.

Овладение навыками ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, бег 30 метров на время, челночный бег 3x10 метров.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью к месту в направлении метания на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от стены, бросок набивного двумя руками сверху мяча в положении сидя на полу на дальность.

Все на лыжи!

В задачи лыжной подготовки и в содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжными инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: ступающий и скользкий шаг, подъёмы ступающим шагом, спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5, в южных – примерно на столько же повышена.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость и в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжи могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски повороты выполняются по разным направлениям.

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками, повороты переступанием на месте.

Освоение элементов горнолыжной техники: подъёмы и спуски под уклон.

Подвижные игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Занять место», «Нападение акулы», «Пятнашки на лыжах», «Перегонки лыжников», «Эстафета на лыжах без палок», «Эстафета на лыжах с палками», «Спустишься со склона», «Салки на горке».

Прохождение дистанции: передвижение на лыжах до 1,5 км.

Бег на лыжах на время: 1 км.

Бег на лыжах без учета времени: 2 км

Играем все!

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

На совершенствование и закрепление навыков бега: «К своим флажкам», «Октябрята», «Два Мороза», «Салки»

На совершенствование и закрепление навыков прыжков: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Волк во рву».

На совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: упражнения в жонглировании мячом, ловля и передача мяча в парах, ловля и передача мяча стоя у стены, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, бросков и ведения мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу», «Мяч среднему», «У кого меньше мячей», «Поймай от стены», «Вызов номеров», «Эстафеты с мячом», «Метко в цель», «Четыре мяча над сеткой».

Играем все!

Овладение техническими приемами: упражнения с клюшкой, передачи мяча в парах, стоя на месте, ведение мяча по прямой, бросок по воротам с места.

Игровые упражнения и игры: «Кто быстрее», «Мяч среднему», «Эстафета с клюшками и мячами», «Вызов номеров».

3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Бодрость, грация, координация.	18 часов
2.	Играем все!	36 часов
3.	Бег, ходьба, прыжки, метания.	27 часов
4.	Все на лыжи!	15 часов
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
6.	Играем все!	6 часов
	Всего	102 часа