

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

**Рассмотрено
Школьное методическое
объединение МБОУ «СОШ № 14
им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
(протокол № 4
от « 25 » 08 _____ 2022)**

**Согласовано
Заместитель директора
по УВР МБОУ «СОШ № 14
им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
4 _____ М.Ю.Виноградова
« 25 » 08 _____ 2022**

**Утверждена
Приказ МБОУ «СОШ № 14
им.Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
от « 01 » 09 _____ 2022г. № 364 _____**

**Рабочая программа по физической культуре
Ефимовой Эльмиры Имрановны
учителя начальных классов
на основе примерной программы В.И.Лях
к УМК « Школа России» 2 – В класс
(базовый уровень, 3 часа в неделю, 102 часа)**

2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 102 часа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями), (далее – ФГОС НОО) (с изменениями);
- в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (далее – ПООП НОО) (одобрена решением от 8 апреля 2015. Протокол от №1/15);
- в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- в соответствии с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура» (учебнометодический комплект «Школа России»)
- в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
- в соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Количество часов в программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

- учебник «Физическая культура». 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях - 14-е изд.-М. : Просвещение, 2013.-190с.
- методическое пособие для учителя «Физическая культура». Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)

Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Изучение и выполнение техники бега и выполнение прыжков. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (25 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (6 часов)

Техника безопасности на занятиях с подвижными играми. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Через кочки и пенечки», «Перемена мест», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Встреча», «Прыгающие воробышки».

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры - футбол (19 часов)

Ознакомление с техникой передвижения по футбольному полю и инструктаж по технике безопасности. Элементы ведения мяча. Техника остановки катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с остановками по сигналу и между стойками, с обводом стоек. Футбольные игры «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Разнообразные формы занятий по укреплению здоровья.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры - баскетбол (10 часов)

Техника безопасности на занятиях обучения баскетболу. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель (щит). Упражнения, эстафеты и подвижные игры с мячом.

Раздел 7. Подвижные игры с элементами волейбола (14 часов)

Инструктаж по технике безопасности на уроках обучения волейболу. Знакомство и отработка с приемом передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафеты и подвижные игры с элементами игры в волейбол: «Мяч в воздухе», «Пионербол».

Тематическое планирование

№	Наименование раздела/темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов	Практическая Часть
1	Знания о физической культуре	День здоровья	3 часа	-
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Всероссийский открытый урок «Основы безопасности жизнедеятельности»	25 часов	-
3	Подвижные и спортивные игры	Международный день глухих.	6 часов	-
4	Гимнастика с элементами акробатики	Всероссийский урок Арктики в рамках цикла образовательных мероприятий- Дней единых действий	25 часов	-
5	Подвижные и спортивные игры - футбол	Неделя безопасности дорожного движения	19 часов	-
6	Подвижные и спортивные игры - баскетбол	76 — годовщина Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.	10 часов	-
7	Подвижные игры с элементами волейбола	Неделя безопасности дорожного движения	14 часов	-
	Итого:		102 часа	-

Календарно-тематическое планирование 2-В класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)	Примечание
1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.	1	01.09		
2.	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1	05.09		
3.	Техника выполнения прыжков.	1	07.09		
2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (25 часов)					
4.	Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1	08.09		
5.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1	12.09		
6.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	1	14.09		
7.	Челночный бег. Эстафеты.	1	15.09		
8.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.	1	19.09		
9.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1	21.09		
10.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом.	1	22.09		
11.	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.	1	26.09		
12.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.	1	28.09		
13.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.	1	29.09		
14.	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1	03.10		
15.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1	05.10		
16.	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1	06.10		
17.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	10.10		

18.	Понятие «Бег на выносливость». <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>	1	12.10		
19.	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий.	1	13.10		
20.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	17.10		
21.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	19.10		
22.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1	20.10		
23.	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с вырубкой»	1	24.10		
24.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1	26.10		
25.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1	27.10		
26.	Кросс по слабопересеченной местности.	1	07.11		
27.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1	09.11		
28.	Бег с ускорением от 10 до 20 м	1	10.11		
3. Подвижные и спортивные игры (6 часов)					
29.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	14.11		
30.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1	16.11		
31.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1	17.11		
32.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	21.11		
33.	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты..	1	23.11		
34.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1	24.11		
4. Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)					
35.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	28.11		
36.	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1	30.11		
37.	Основная стойка. Построение в круг.	1	01.12		

38.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1	05.12		
39.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед..	1	07.12		
40.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1	08.12		
41.	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях.	1	12.12		
42.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1	14.12		
43.	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа.	1	15.12		
44.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1	19.12		
45.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1	21.12		
46.	Стойка на носках , Стойка на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке	1	22.12		
47.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	26.12		
48.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи	1	28.12		
49.	Освоение строевых упражнений. Повороты на 90°	1	29.12		
50.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	09.01		
51 .	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	11.01		
52.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1	12.01		
53.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1	16.01		
54.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	18.01		
55.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	19.01		
56.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через	1	23.01		

	горку матов.ОРУ на месте. Эстафеты.				
57.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков	1	25.01		
58.	Современные Олимпийские игры.	1	26.01		
59.	Современные Олимпийские игры.	1	30.01		
5. Подвижные и спортивные игры - футбол (19 часов)					
60.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу	1	01.02		
61.	Ознакомление с техникой передвижения по футбольному полю.	1	02.02		
62.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1	06.02		
63.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1	08.02		
64.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой.	1	09.02		
65.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге .	1	13.02		
66.	Техника остановки катящегося мяча	1	15.02		
67.	Техника выполнения изученных элементов ведения мяча	1	16.02		
68.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге	1	20.02		
69.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с остановками по сигналу	1	22.02		
70.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы между стойками, с обводом стоек	1	27.02		
71.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с остановками по сигналу	1	01.03		
72.	Закрепление техники передвижения по футбольному полю.	1	06.03		
73.	Футбольная игра «Гонка мячей»	1	09.03		
74.	Футбольные игры «Слалом с мячом», «Метко в цель»	1	13.03		
75.	Футбольные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»	1	15.03		
76.	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1	16.03		
77.	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1	27.03		

78.	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1	29.03		
6. Подвижные и спортивные игры - баскетбол (10часов)					
79.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу.	1	30.03		
80.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	03.04		
81.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1	05.04		
82.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1	06.04		
83.	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1	10.04		
84.	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись»	1	12.04		
85.	Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч»	1	13.04		
86.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1	19.04		
87.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1	20.04		
88.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	24.04		
7. Подвижные игры с элементами волейбола (14 ч)					
89.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения.	1	26.04		
90.	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху	1	27.04		
91.	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол».	1	03.05		
92.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1	04.05		
93.	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом	1	10.05		
94.	Отработка приема мяча снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1	11.05		
95.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол»	1	12.05		
96.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с	1	15.05		

	волейбольным мячом.				
97.	Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1	17.05		
98.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры в волейбол.	1	18.05		
99.	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)	1	22.05		
100.	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)	1	24.05		
101.	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке	1	25.05		
102.	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке	1	25.05		
Итого: 102 часа					

[illegible]