

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ АЛЕКСАНДРА ОСТРОВСКОГО»

г. Химки Московской области

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета.
Протокол № 05 от
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор по учебной
части НОЧУ ЦО
«Академия Александра
Островского»

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЧУ ЦО
«Академия Александра
Островского»

_____ А.А.
Игнатъев 28.08.2023г.

_____ К.Ю.
Левиков
Приказ № 25 от 28.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: **Физическая культура**

Класс: **2**

Уровень общего образования: **начальное общее образование**

Учитель: **Иванова лариса Петровна**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102; в неделю 3 часа**

Рабочую программу составил:

Л.П.иванова

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по физической культуре, федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре 3 часа

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).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

Легкая атлетика 18 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Календарно - тематическое планирование

| № | Тема урока | Дата по плану | Дата фактически |
|----|--|---------------|-----------------|
| | 1 четверть | | |
| 1 | Т.б. Правила поведения на спортивной площадке. Построение в колонну по одному | 05.09 | |
| 2 | Построение в шеренгу, равнение в шеренге | 07.09 | |
| 3 | Т.б. Подвижные игры | 08.09 | |
| 4 | Повороты на месте переступанием, размыканием | 12.09 | |
| 5 | Метание мяча в горизонтальную цель | 14.09 | |
| 6 | Подвижные игры | 15.09 | |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 19.09 | |
| 8 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | 21.09 | |
| 9 | Подвижные игры | 22.09 | |
| 10 | Повороты на месте прыжком, построение в круг | 26.09 | |
| 11 | Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см | 28.09 | |
| 12 | Подвижные игры | 29.09 | |
| 13 | Сочетание разбега с толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие | 03.10 | |
| 14 | Прыжки в длину с места | 05.10 | |
| 15 | Подвижные игры | 06.10 | |
| 16 | Прыжки в длину с места | 10.10 | |
| 17 | Построение в шеренгу по расчету. Перебрасывание мяча в парах | 12.10 | |
| 18 | Подвижные игры | 13.10 | |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 17.10 | |
| 20 | Упражнения в равновесии с мячом | 19.10 | |
| 21 | Подвижные игры | 20.10 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 22 | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах | 24.10 | |
| 23 | Упражнения в равновесии | 26.10 | |
| 24 | Подвижные игры | 27.10 | |
| | 2 четверть | | |
| 25 | Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом | 07.11 | |
| 26 | Упражнения в равновесии | 09.11 | |
| 27 | Подвижные игры | 10.11 | |
| 28 | Прыжки через короткую скакалку | 14.11 | |
| 29 | Лазание по гимнастической скамейке и упражнение в равновесии | 16.11 | |
| 30 | Подвижные игры | 17.11 | |
| 31 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед | 21.11 | |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренге | 23.11 | |
| 33 | Подвижные игры | 24.11 | |
| 34 | Упражнение в равновесии, лазание на гимнастической стенке | 28.11 | |
| 35 | Метание в вертикальную цель | 30.11 | |
| 36 | Подвижные игры | 01.12 | |
| 37 | Упражнение в равновесии и прыжках | 05.12 | |
| 38 | Упражнение в перебрасывании мяча через шнур, лазании и равновесии | 07.12 | |
| 39 | Подвижные игры | 08.12 | |
| 40 | Перебрасывание мяча через сетку | 12.12 | |
| 41 | Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке | 14.12 | |
| 42 | Передача мяча в колонне и шеренге | 15.12 | |
| 43 | Подвижные игры | 19.12 | |
| 44 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии | 21.12 | |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| 45 | Упражнение в равновесии | 22.12 | |
| 46 | Подвижные игры | 26.12 | |
| 47 | Тренировка в построении, подвижные игры | 28.12 | |
| 48 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии | 29.12 | |
| | 3 четверть | | |
| 49 | Подвижные игры | 16.01 | |
| 50 | Т.б.. Подвижные игры, повороты приставными шагами | 18.01 | |
| 51 | Упражнение в равновесии | 19.01 | |
| 52 | Подвижные игры | 23.01 | |
| 53 | Упражнение в равновесии | 25.01 | |
| 54 | Подвижные игры | 26.01 | |
| 55 | Игры и игровые упражнения | 30.01 | |
| 56 | Игры и игровые упражнения | 01.02 | |
| 57 | Подвижные игры | 02.02 | |
| 58 | Подвижные игры | 06.02 | |
| 59 | Прыжок в длину с места, бросание мяча о стену | 08.02 | |
| 60 | Подвижные игры | 09.02 | |
| 61 | Прыжки в длину с места, через короткую скакалку | 13.02 | |
| 62 | Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке | 15.02 | |
| 63 | Подвижные игры | 16.02 | |
| 64 | Метание теннисного мяча в щит | 20.02 | |
| 65 | Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку | 22.02 | |
| 66 | Упражнение в равновесии и перебрасывание малого мяча вверх | 27.02 | |
| 67 | Лазание через скамейки, передача мяча различными способами | 01.03 | |

| | | | |
|-------------------|---|-------|--|
| 68 | Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку | 02.03 | |
| 69 | Подвижные игры | 06.03 | |
| 70 | Т.б Упражнение в равновесии | 09.03 | |
| 71 | Упражнение в равновесии и перебрасывании мяча в шеренгах | 13.03 | |
| 72 | Прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча | 15.03 | |
| 73 | Т.б. Подвижные игры | 16.03 | |
| 74 | Метание мяча в вертикальную цель | 20.03 | |
| 75 | Метание мяча в вертикальную цель | 22.03 | |
| 76 | Лазание через препятствие | 23.03 | |
| 4 четверть | | | |
| 77 | Подвижные игры | 05.04 | |
| 78 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену | 06.04 | |
| 79 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену | 10.04 | |
| 80 | Прыжки в высоту, метание на дальность | 12.04 | |
| 81 | Подвижные игры | 13.04 | |
| 82 | Т.б. Прыжки в высоту с прямого разбега | 17.04 | |
| 83 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 19.04 | |
| 84 | Прыжки в высоту, ведение мяча | 20.04 | |
| 85 | Подвижные игры | 24.04 | |
| 86 | Метание теннисного мяча на дальность | 26.04 | |
| 87 | Прыжки через короткую скакалку | 27.04 | |
| 88 | Подвижные игры | 03.05 | |
| 89 | Перебрасывание мяча в шеренгах | 04.05 | |
| 90 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | 08.05 | |
| 91 | Подвижные игры | 10.05 | |

| | | | |
|-----|--|-------|--|
| 92 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии | 11.05 | |
| 93 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии | | |
| 94 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | 15.05 | |
| 95 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | | |
| 96 | Подвижные игры | 17.05 | |
| 97 | Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках | | |
| 98 | Прыжки в длину с места на дальность приземления | 18.05 | |
| 99 | Прыжки в длину с места на дальность приземления | | |
| 100 | Подвижные игры | 22.05 | |
| 101 | Подвижные игры | 24.05 | |
| 102 | Подвижные игры | 25.05 | |