

муниципальная казённая общеобразовательная организация Новиковская средняя школа
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
«Родничок» Протокол №1
от «23» августа 2022г.
Руководитель ШМО
_____/Шульдякова А.Н./
Ф.И.О.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МКОО Новиковская СШ
_____/Яшина М.С./
Ф.И.О.
«26» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор
МКОО Новиковская СШ
_____/Дудников В.Д./
Ф.И.О.
Приказ № 176 от
«26 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**
Класс **2**
Уровень образования **начальное общее**
Учитель: **Шульдякова Анна Николаевна**, первая квалификационная категория,
Срок реализации программы **2021-2022 учебный год**
Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год; в неделю 3 часа**
Планирование составлено на основе примерной программы : **Программы
общеобразовательных учреждений .Начальная школа:2 класс. УМК
«Школа России». «Физическая культура», 2 класс, автор В.И. Лях. М.:
Просвещение. 2013 год.**

Учебник; **Физическая культура 2 класс.Учебник для
общеобразовательных учреждений /В.И. Лях / М.: Просвещение.
2019 год.**

Рабочую программу составила _____ А.Н. Шульдякова

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
школы, протокол № 1
от « 25» августа 2022 года

с. Новиковка
2022 – 2023 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Изучение физической культуры во 2 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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).

Учащиеся будут знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики , комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч.)

1. Знания о физической культуре (3 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.)

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.

3. Физическое совершенствование (72 ч.)

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

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 (10 ч.)

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.

Лыжная подготовка (24 ч.)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (22 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

4. Баскетбол (16 ч.)

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».

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». Резерв.

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№	Тема раздела ,урока.	Кол. часов
	Легкая атлетика	10
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Прыжок в длину с места.Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании сходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.п/и «К своим флажкам»	1
6	Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)	17
11	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти.	1
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	21
	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики	
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте;Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием черезпредметы.	1
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на	1

	животе.	
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
37	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	1
38	ОРУ с маленькими мячами. Перестроения в три шеренги.	1
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
41	Кувырок вперед из упора присев.	1
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1
	Лыжная подготовка	24
49	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
55	Повороты переступанием вокруг носков.	1
56	Подъем ступающим шагом.	1
57	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
58	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1
59	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
60	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
61	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
62	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
63	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1
64	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
65	Повороты с переступанием	1
66	Попеременный двухшажный ход с палками.	1

67	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	1
68	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1
70	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
71	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
72	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15
73	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй, мяч не теряй».	1
74	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Подвижные игры	1
75	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
76	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». «Играй-играй мяч не теряй».	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1
78	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
79	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
80	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал - садись».	1
81	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
82	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
83	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
84	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
85	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
86	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
87	Эстафеты с ведением и передачей мяча.. Игра «Школа мяча»	1
	Легкоатлетические упражнения	12
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	
90	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
91	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
92	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
93	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
96	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
97	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1
98	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1
99-102	Резервный час	4

