

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 х. КОНОНОВ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
начальных классов
 Грень З.Н.
Протокол № 1
от «30» 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 Улакова С.С
Протокол № 1
от «30» 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «ООШ
№18 х. Кононов»

Раджабов М.Л.
Приказ № 95
от «30» 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 2 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Давыдова Ольга Николаевна
учитель начальных классов

х. Кононов

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса, разработана на основе Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы) МКОУ «ООШ №18 х. Кононов».

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:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

II. Содержание учебного предмета.

В предложененной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а так же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

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; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

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 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. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

III. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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.
- 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.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать и 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 в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов	ЭОР
1	Лёгкая атлетика	34	http://spo.1september.ru
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	http://fizkultura-na5.ru/
3	Подвижные игры	15	
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Кроссовая подготовка	12	
Итого		102	

V. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	ЭОР	Дата
	Легкая атлетика (21 час)		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	http://spo. 1september .ru	
2.	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места		
3.	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.		
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).		
5.	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.		
6.	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»		
7.	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей.		
8.	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра: «Воробыи-вороны».		
9.	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»		
10.	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции		
11.	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой		
12.	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.		
13.	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.		
14.	Метание малого мяча на дальность.		
15.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель		
16.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель		
17.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		
18.	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»		
19.	Спец. беговые упр. легкоатлета . Бег 60м, 100 м.		
20.	Бег 1 км. (учет)		
21.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробыи и вороны», «Караси и щука»		
	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		

22.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	
23.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	
24.	Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами.	
25.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	
26.	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	
27.	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	
28.	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	
29.	Группировка. Перекаты в группировке.	
30.	Кувырок вперед. Эстафеты.	
31.	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	
32.	«Мост» из положения лежа на спине.	
33.	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	
34.	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
35.	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	
36.	Акробатическая комбинация.	
37.	Упражнения на гимнастической стенке.	
38.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	
39.	Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	
40.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
41.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	
42.	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	

Подвижные игры (15 часов)

43.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	http://fizkulatura-na5.ru/	
44.	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».		
45.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.		
46.	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»		
47.	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».		
48.	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»		
49.	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»		

50.	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	
51.	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	
52.	Эстафеты со скакалками.	
53.	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	
54.	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	
55.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	
56.	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний»	
57.	Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	

Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)

58.	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	http://fiskultura.ucoz.ru/
59.	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	
61.	Эстафеты с мячами.	
62.	Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	
63.	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	
64.	ОРУ с мячами. Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»	
65.	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	
66.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	
67.	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	
68.	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись»	
69.	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	
70.	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	

Подвижные игры с элементами футбола (7 часов)

71.	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку»	
72.	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	
73.	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	

74.	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»	
75.	Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»	
76.	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».	
77.	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	

Кроссовая подготовка (12 часов)

78.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	<a href="http://fiskul
t-
ura.ucoz.ru/">http://fiskul t- ura.ucoz.ru/
79.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	
80.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	
81.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	
82.	Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.	
83.	Равномерный бегб мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).Игры.	
84.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	
85.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	
86.	ОРУ в движении. Бег 1 км .	
87.	Преодоление полосы препятствий.	
88.	Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	
89.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	

Легкая атлетика (13 часов)

90.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	
91.	Высокий старт. Эстафеты	
92.	ОРУ с мячами. Низкий старт.	
93.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	
94.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
95.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
96.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	
97.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	
98.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	

99.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	
100.	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	
101.	Тестирование физических качеств.	
102.	Тестирование физических качеств.	

