

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Н.С. Прокина
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

Принята:
Решением заседания
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждена:
Приказом директора школы
Приказ № 50 от 31.08. 2022 г.
_____ М.В.Прокина

Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса

Составитель:
Мельникова Н.В.,
учитель физической культуры

Рабочая программа 2 класса составлена на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ им. Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки с учетом рабочей программы воспитания.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1.Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

2.Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5.Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

8. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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, 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;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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

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

Гимнастика с основами акробатики 21 ч.

Организующие 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 30 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 : двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры 27 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка 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 «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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: 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: 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».

Общеразвивающие на развитие основных физические упражнения физических качеств.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	30	1,2,5,7,8
2	Гимнастика с основами акробатики	21	1,2,5,7,8
3	Лыжная подготовка	24	1,2,5,7,8
4	Подвижные и спортивные игры	27	1,2,5,7,8
5	Итого	102	

Тематическое планирование 2 класс(102ч.)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 1 мин.	1
2.	Совершенствование техники высокого старта в беге на 30 м.	1
3.	Бег 30м-у. Медленный бег до 1 мин.	1
4.	Совершенствование техники построение и ходьбы в колонне по одному.	1
5.	Медленный бег до 2 мин. Прыжок в длину с места-у.	1
6.	Обучение технике построения в шеренгу. Бег 2 мин. в среднем темпе.	1
7.	Совершенствование техники построения в шеренгу.	1
8.	Совершенствование техники бега с высоким подниманием бедра.	1
9.	Бег с высоким подниманием бедра-у.	1
10.	Челночный бег 3х10м-у. Бег 4 мин.	1
11.	Разучивание построение по установленным местам.	1
12.	Бег 1000м-у. Игра «Два мороза».	1
13.	Разучивание техники метания набивного мяча 1 кг из-за головы.	1
14.	Обучение подтягиванию на высокой перекладине.	1
15.	Разучивание техники метания мяча в вертикальную цель с 5 м.	1
16.	Разучивание техники поворотов переступанием.	1
17.	Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте.	1
18.	Метание набивного мяча сидя из-за головы-у.	1
19.	Наклон вперед сидя на полу -у. Игра «Салки».	1
20.	Метание мяча в вертикальную цель-у.	1
21.	Специальные прыжковые упражнения. Игра «Запрещённое движение».	1
22.	Закрепление техники строевых упражнений.	1

23.	Совершенствование строевых упражнений.	1
24.	Подтягивание. Игра «Два мороза».	1
25.	Оценивание результата в подтягивание.	1
26.	Совершенствование техники строевых упражнений.	1
27.	Проведение подвижных игр.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
28.	ТБ на уроках гимнастики. Техника Лазания по наклонной скамейке.	1
29.	Техника лазания по гимнастической стенке.	1
30.	Строевые упражнения. Эстафеты с подлезаниемиперелезанием.	1
31.	Обучение техники кувырка вперед.	1
32.	Комплекс УГГ-у. Лазание по канату.	1
33.	Разучивание техники из стойки на лопатках перекаат вперед.	1
34.	Разучивание техники кувырка в группировке в сторону.	1
35.	Кувырок вперед-у . Эстафеты.	1
36.	Стойка на лопатках согнув ноги-у.	1
37.	Перекаат вперед из стойки на лопатки-у.	1
38.	Кувырок в сторону в группировке-у.	1
39.	Равновесие на бревне: ходьба, повороты, пернеступания через мячи. Эстафеты.	1
40.	Совершенствование техники равновесия на бревне.	1
41.	Лазание и перелезание по скамейке, канату.	1
42.	Подтягивание на перекладине-у. Эстафеты с прыжками.	
43.	Совершенствование техники строевых упражнений. Эстафеты.	1
44.	Прыжок в длину с места-у. Эстафеты.	1
45.	Прыжок в высоту с места-у. Эстафеты.	1
46.	Челночный бег 3x10м-у. Эстафеты.	1
47.	Шестиминутный бег-у. Строевые упражнения.	1
48.	Наклон вперед сидя на полу-у. Эстафеты.	1
	Лыжная подготовка	
49.	ТБ на уроках по лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом.	1
50.	Медленное передвижение ступающим шагом.	1
51.	Повороты на месте переступанием. Медленное передвижение до 1000 м.	1
52.	Ступающий шаг-у.Круговая эстафета с этапом до100 м.	1
53.	Обучение технике скользящего шага.	1

54.	Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 1 км.	1
55.	Разучивание спуска. Прохождение дистанции 1000 м.	1
56.	Закрепление техники спусков со склона.	1
57.	Совершенствование скользящего шага.	1
58.	Передвижение скользящим шагом-у.	1
59.	Совершенствование техники спусков и подъёмов.	1
60.	Спуск с уклона -у. Совершенствование техники скользящего шага.	1
61.	Совершенствование техники подъёма на склон.	1
62.	Подъём ступающим шагом-у.	1
63.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
64.	Техника скользящего шага с применением подъёмов и спусков.	1
65.	Круговая эстафета с этапом до 100м.	1
66.	Передвижение скользящим шагом 1 км.	1
67.	Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1 км.	1
68.	Медленное передвижение до 1 км скользящим шагом.	1
69.	Передвижение скользящим шагом до 1000м.	1
70.	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	1
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	1
72.	Прохождение дистанции до 1 км скользящим шагом-у.	1
	Подвижные игры	
73.	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1
74.	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами	1
75.	Разучить комплекс с гимнастическими скакалками	1
76.	Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками.	1
77.	Разучить комплекс с набивными мячами 1 кг.	1
78.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Легкая атлетика	
79.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1
80.	Строчные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
81.	Метание набивного мяча с из-за головы, сидя на полу.	1
82.	Совершенствование строевых упражнений. Бег 1	1

	мин.	
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега-у. Бег 1 мин.	1
85.	Обучение технике челночного бега 3x10м с высокого старта.	1
86.	Метание мяча в цель с 6м.-у. Бег 2 мин.	1
87.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафеты.	1
88.	Разучивание передач мяча от груди 2-мя руками.	1
89.	Подтягивание на перекладине-у. Бег 2 мин.	1
90.	Челночный бег 3x10м-у. Бег 2 мин.	1
91.	Наклон вперед сидя на полу-у. Переменный бег до 4 мин.	1
92.	Техника ведения мяча на месте и в шаге-у. Игра «Салки».	1
93.	Передача мяча 2-мя руками-у. Игра «Салки».	1
94.	Шестиминутный бег-у. Игра «Салки».	1
95.	Прыжок в длину с места -у. Игра «Салки».	1
96.	Прыжок в высоту – у. Линейные эстафеты с этапом до 30 м.	1
97.	Многоскоки– 8 прыжков -у. Линейные эстафеты с этапом до 30 м.	1
98.	Совершенствование техники метание мяча на дальность.Линейные эстафеты.	1
99.	Бег на 30м. с высокого старта.	1
100.	Прыжки в длину с разбега-у. Линейные эстафеты.	1
101.	Метание мяча на дальность-у. Линейные эстафеты.	1
102.	Бег на 30м с высокого старта-у. Линейные эстафеты.	1

