


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Пекшиксолинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам. директора по УВР
Лебедева О.И. 
«31» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы «Пекшиксолинская ООШ»
Шабрукова Н.П. 
«31» августа 2022 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для 2 класса**

Учитель начальных классов:
Леонова Елена Павловна

Пекшиксоло

2022

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч.в год).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её 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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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					

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,

- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
Бег в заданном коридоре.
Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
Специально-беговые упражнения.
Челночный бег.
Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
Преодоление малых препятствий.
Бег 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.
Прыжок с места.
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
Прыжок с высоты (до 40 см).
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.
Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
Ведение на месте правой (левой) рукой.
Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,
Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организуемые команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Календарно-тематическое планирование 2 класс
Физическая культура**

п/п	Название темы урока	кол-во часов	Дата		дом. зад.
			по плану	по факту	
	Знание о физической культуре				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Организационно – методические требования на уроках физической культуры.			2.09	
	Легкая атлетика				
2.	Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.			6.09	
3.	Техника челночного бега.			7.09	
4.	Тестирование челночного бега 3*10 м			9.09	
5.	Техника метания мешочка на дальность.			13.09	
6.	Техника метания мешочка на дальность.			14.09	
7.	Упражнения на развитие координации движений.			16.09	
8.	Физические качества.			20.09	
9.	Техника прыжка в длину с разбега.			21.09	
10.	Прыжки в длину с разбега.			22.09	
11.	Прыжки в длину с разбега на результат.			23.09	
12.	Подвижные игры.				
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.				
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.				
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.				
16.	Тестирование прыжка в длину с места.				
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
18.	Тестирование виса на время.				
19.	Подвижная игра «Кот и мыши».				
20.	Режим дня.				
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.				
22.	Подвижная игра «Осада города».				
23.	Броски и ловля мяча в парах.				
24.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.				
25.	Ведения мяча.				
26.	Упражнения с мячом.				
27.	Подвижные игры.				
	Гимнастика с элементами акробатики				
28-29	Кувырок вперёд.				
30.	Кувырок вперёд с трёх шагов.				
31.	Кувырок вперёд с разбега.				
32.	Стойка на лопатках, мост.				
33.	Круговая тренировка.				

34.	Стойка на голове.				
35.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.				
36.	Различные виды перелезаний.				
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.				
38.	Круговая тренировка.				
39.	Прыжки в скакалку.				
40.	Прыжки в скакалку в движении.				
41.	Круговая тренировка.				
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.				
43.	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.				
44.	Комбинация на гимнастических кольцах.				
45.	Вращение обруча.				
46.	Варианты вращения обруча.				
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка.				
48.	Круговая тренировка.				
	Лыжная подготовка				
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.				
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок.				
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.				
52.	Торможение падением на лыжах с палками.				
53.	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах.				
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.				
55.	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклоном на лыжах.				
56.	Подъём на склон «ёлочкой».				
57.	Передвижение на лыжах змейкой.				
58.	Подвижные игры на лыжах «Накаты».				
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.				
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.				
	Подвижные игры(легкая атлетика)				
61.	Круговая тренировка.				
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница».				
63.	Преодоление полосы препятствий.				
64.	Усложнённая полоса препятствий.				
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.				
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.				
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд				
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.				
69.	Броски и ловля мяча в парах.				
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».				
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».				
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.				
73.	Эстафета с мячом.				
74.	Упражнение и подвижные игры с мячом.				
75.	Знакомство с мячами –хопами.				
76.	Прыжки на мячах – хопках.				
77.	Круговая тренировка.				
78.	Подвижные игры.				
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.				
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.				
81.	Броски мяча через волейбольную сетку на дальних дистанциях.				
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».				

83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.				
84.	Броски набивного мяча от груди и способом снизу.				
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.				
86.	Тестирование виса на время.				
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.				
88.	Тестирование прыжка в длину с места.				
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.				
91.	Техника метания на точность.				
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.				
93.	Подвижные игры для зала.				
94.	Беговые упражнения.				
95.	Тестирование бег на 30 м с высокого страта.				
96.	Тестирование челночного бега 3*10 м.				
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.				
98.	Подвижная игра «Хвостики».				
99.	Подвижная игра «Воробьи-вороны».				
100.	Бег на 1000 м.				
101.	Подвижные игры с мячом.				
102.	Подвижные игры. Подведение итогов года.				

