

Муниципальное казённое образовательное учреждение
Инзенская средняя школа №3

им. Д. П. Ознобишина

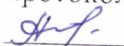
Согласовано

заместитель

директора по УВР

 /Шанина Н.А./

29.08.2022г.

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных
классов
протокол №1 от 29.08.2022г.
 /Аксенова Н.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: *физическая культура*

Класс: 2

Учебный год: 2022-2023

Количество часов по учебному плану: 102

Рабочая программа составлена на основе программы по предмету
«Физическая культура» Лях В.И.

Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия
Ляха В.И.: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях
– 2-е изд. М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочую программу составил учитель начальных классов высшей категории
Солодовникова А.А.

Пояснительная записка

- ❖ Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- ❖ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования,
- ❖ Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во втором классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 35 учебных недель)

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

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, 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 тем учебного курса 2 класс

Знания о физической культуре

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 элементами акробатики

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

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.

Подвижные игры

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 «Лыжные гонки»: «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».

Планируемые результаты

К концу учебного года **обучающиеся научатся:**

по разделу **«Знания о физической культуре»** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу **«Лёгкая атлетика»** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	<u>78</u>	<u>78</u>
1.1	Основы знаний о ФК (В процессе урока).		
1.2	Подвижные игры	18	18
	➤ <i>Обучение подвижным играм</i>		4
	➤ <i>Техника ловли и передачи мяча</i>		4
	➤ <i>Техника ведения мяча</i>		3
	➤ <i>Техника приёма и передачи мяча</i>		4
	➤ <i>Техника подачи мяча</i>		3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	➤ <i>Техника перекатов</i>		3
	➤ <i>Техника перестроения</i>		7
	➤ <i>Упражнения в равновесии</i>		8
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
	➤ <i>Основы техники бега</i>		5
	➤ <i>Техника прыжков</i>		5
	➤ <i>Техника бега на короткие дистанции</i>		4
	➤ <i>Техника метания мяча</i>		4
	➤ <i>Совершенствование навыков бега</i>		3
1.5	Лыжная подготовка	21	21
1.6	Плавание	-	-
2.	Вариативная часть	<u>24</u>	<u>24</u>
2.1	Подвижные игры	12	12
2.2	Легкая атлетика	12	12
	ИТОГО	102	102

2.Содержание обучения, требования к подготовке обучающихся по предмету в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

Календарно- тематическое планирование

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Лёгкая атлетика	21		
	<i>Основы техники бега</i>	5		
1	Т.Б. на уроках Ф.К. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	02.09	
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 2-3 препятствий. Эстафеты.	1	05.09	
3	Бег с высоким подниманием бедра. Игра: «Лапта».	1	06.09.	
4	Бег с захлёстыванием голени. Игра: «Лапта».	1	09.09	
5	Движение приставными шагами правым и левым боком вперёд. Игра: «Лапта».	1	12.09	
	<i>Техника прыжков</i>	5		
6	Прыжки на одной и двух ногах через условные препятствия. Игра перестрелка.	1	13.09.	
7	Прыжки с поворотом на 180*. Игра перестрелка.	1	16.09	
8	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Игра перестрелка.	1	19.09	
9	Обучение технике прыжка в длину с места. Эстафеты.	1	20.09.	
10	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	23.09	
	<i>Техника бега на короткие дистанции</i>	4		
11	Бег 20м. Игра: «Лапта».	1	26.09	
12	Бег 30м. Игра: «Лапта».	1	27.09.	
13	Бег 30м. Игра: «Лапта».	1	30.09.	
14	Бег 60м. Игра: «Лапта».	1	03.10.	
	<i>Техника метания мяча</i>	3		
15	Ознакомление с метанием малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	1	04.10	
16	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	1	07.10	
17	Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	1	17.10	
	<i>Совершенствование навыков бега</i>	4		
18	Бег до 3 минут. Игра перестрелка.	1	18.10.	
19	Бег до 4 минут. Игра перестрелка.	1	21.10.	
20	Бег до 5 минут. Игра перестрелка.	1	24.10	
21	Контрольный урок: 5 минутный бег. Игра перестрелка.	1	25.10.	

	Подвижные игры	18		
	<i>Обучение подвижным играм</i>	4		
22	Т.Б. при проведении подвижных игр. Ознакомление с игрой: «Воробьи вороны». Эстафеты.	1	28.10	
23	Обучение игре: «Воробьи вороны». Эстафеты.	1	31.10.	
24	Ознакомление с игрой: «Белые медведи». Эстафеты.	1	01.11.	
25	Обучение игре: «Белые медведи». Эстафеты.	1	04.11.	
	Техника ловли и передачи мяча	4		
26	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану».	1	07.11.	
27	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану».	1	08.11.	
28	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка».	1	11.11.	
29	Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка».	1	14.11.	
	Техника ведения мяча	3		
30	Обучение ведению баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра: «Салки с мячом».	1	15.11.	
31	Ознакомление с правилами игры баскетбол. Игра мини-баскетбол.	1	18.11.	
32	Обучение правилам игры баскетбол. Игра мини-баскетбол.	1	28.11.	
	Техника приёма и передачи мяча	4		
33	Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.	1	29.11.	
34	Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.	1	02.12	
35	Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра пионербол.	1	05.12	
36	Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра пионербол.	1	06.12.	
	Техника подачи мяча	3		
37	Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол.	1	09.12.	
38	Обучение технике подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол.	1	12.12.	
39	Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол.	1	13.12.	
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
	Техника перекатов	3		
40	Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Перекаты назад в группировке, стойка на лопатках. Игра «Класс смирно!».	1	16.12	
41	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Закрепление перекатов назад в группировке и стойки	1	19.12.	

	на лопатках. Игра «Класс смирно!».			
42	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Контрольный урок: перекат назад в группировке стойка на лопатках. Игра «Класс смирно!».	1	20.12.	
	<i>Техника перестроения</i>	7		
43	«Расчёт на первый-второй», перестроения в две шеренги и обратно. Ознакомление с техникой кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!».	1	23.12.	
44	«Расчёт на первый-второй», перестроения в две шеренги и обратно. Обучение техники кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!».	1	26.12.	
45	Перестроение из двух шеренг в два круга обратно. Закрепление техники кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!».	1	27.12.	
46	Перестроение из двух шеренг в два круга обратно. Контрольный урок: 2-3 кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!».	1	30.12.	
47	Передвижения по диагонали, противходом, змейкой. Мост из положения лёжа. Игра: «Класс смирно!».	1	09.01	
48	Передвижения по диагонали, противходом, змейкой. Мост из положения лёжа держать. Игра: «Класс смирно!».	1	10.01.	
49	Контрольный урок: Мост из положения лёжа держать. Игра: «Класс смирно!».	1	13.01.	
	Лыжная подготовка	21		
50	Правила безопасного поведения и техники безопасности. Повороты, передвижения	1	16.01.	
51	Скольльзящий шаг без палок.	1	17.01.	
52	Скольльзящий шаг с палками.	1	20.01.	
53	Скольльзящий шаг с палками.	1	23.01.	
54	Скольльзящий шаг с палками.	1	24.01.	
55	Ступающий шаг	1	27.01.	
56	Ступающий шаг	1	30.01.	
57	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	31.01.	
58	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	03.02	
59	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	1	06.02.	
60	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	1	07.02.	
61	Попеременный двухшажный ход.	1	10.02.	
62	Попеременный двухшажный ход.	1	13.02.	
63	Подъем «лесенкой».	1	14.02.	
64	Подъем «лесенкой».	1	17.12.	
65	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	27.02.	
66	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	28.02.	
67	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	03.03.	

68	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции	1	06.03.	
69	Прохождение дистанции	1	07.03.	
70	Прохождение дистанции	1	10.03.	
	Упражнения в равновесии	8		
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Карлики и великаны.	1	13.03.	
72	Лазание по наклонной скамейке, лёжа на животе подтягиваясь руками. Игра «Карлики и великаны.	1	14.03.	
73	Перелазание через бревно, коня. Игра «Карлики и великаны.	1	17.03.	
74	Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами. Игра «Снайпер».	1	20.03.	
75	Упражнения в равновесии: повороты на носках и на одной ноге. Игра: «Снайпер».	1	21.03.	
76	Упражнения в равновесии: приседания и переход в упор присев. Игра: «Снайпер».	1	24.03.	
77	Упражнения в равновесии: приседания и переход в упор, стоя на одном колене. Игра: «Снайпер».	1	27.03	
78	Упражнения в равновесии: приседания и переход в сед. Игра: «Снайпер».	1	28.03	
	Подвижные игры	12		
79	Ловля, передача мяча.	1	31.03.	
80	Ловля, передача мяча	1	03.04	
81	Ведение мяча.	1	04.04.	
82	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П. игра «Гонка мячей по кругу».	1	07.04.	
83	Броски мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	17.04.	
84	Броски мяча. . Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	18.04.	
85	Броски мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	21.04.	
86	Перемещение, броски, передачи. Эстафеты с элементами баскетбола	1	24.04.	
87	Перемещение, броски, передачи. Эстафеты с элементами баскетбола	1	25.04.	
88	Передачи мяча через сетку	1	28.04.	
89	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	.	
90	Подвижная игра «Пионербол»	1		
	Лёгкая атлетика	12		
91	Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени. Игра: « Лапта».	1	.	
92	Многоскоки. 3-ые и 5-ые прыжки с места. Игра: « Лапта».	1		
93	Многоскоки. 3-ые и 5-ые прыжки с места. Игра: « «Лапта».	1		
94	Метание малого мяча в горизонтальную цель 1.5x1.5 с 4-5 м. Игра: « Лапта».	1		
95	Контрольный урок: Метание мяча в горизонтальную цель 1.5x1.5 с 4-5 м.	1		

	Игра: « Лапта».			
96	Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра: « Лапта».	1	.	
97	Закрепление метания малого мяча на дальность. Игра: « Лапта».	1		
98	Контрольный урок: метания малого мяча на дальность. Игра: « Лапта».	1		
99	Бег 20м, Игра: «лапта».	1		
100	Бег 30м. Игра: «лапта».	1		
101	Бег 60м. Игра: « лапта».	1		
102	Прыжок в длину с места. Игра: « лапта».	1		
	Итого	102		