

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации МО "Сурский район"

МОУ СПШ с. Кезьмино

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
МОУ СПШ с. Кезьмино

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МОУ СПШ с. Кезьмино

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
МОУ СПШ с. Кезьмино


Афонина Д.М.


Петрова Н.И.


Петрова Н.И.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

Приказ № 126
от "31" августа 2022 г.



Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022 -2023 учебный год

Составитель: Уварова Любовь Михайловна

Учитель начальных классов

с. Кезьмино 2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- 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 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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *правилам выполнения закаливающих процедур,*
- *общим правилам определения уровня развития физических качеств;*
- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;*

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения -10		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. 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 с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1
5	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	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. «Кто дальше бросит».	1
9	Сдача норм ГТО	1
10	Сдача норм ГТО	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр -17		
11	Техника безопасности 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. «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»	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		
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
31	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 через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
38	ОРУ с малыми 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 -30	
49	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	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
60	Спуски в высокой стойке.Салки	1
61	Подъем «лесенкой».п/и «Слушай сигнал»	1

62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Шире шаг».	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70	Повороты переступанием	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	1
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?»	1
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр -13	
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1

85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
	Легкоатлетические упражнения - 11	
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
96	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
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).	1
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
101	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1
102	«Охотник и утки», « Воробыи и ворона». Соревнования.	1
	Итого -102 часа	

Лист коррекции к рабочей программе

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

