




Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лава

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО руководитель ШМО:  /М.М.Стаканникова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР:  /Е.Б.Миронова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы:  /Т.Е.Швецова/ Приказ № 92 от «30» августа 2023 г</p>
---	--	--

Рабочая программа

по физической культуре для 2 класса

на 2023-2024 учебный год

базовый уровень

102 часа

Автор учебника: В.И.Лях

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

Стаканникова Мария Михайловна

2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание учебного предмета.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики. 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 вперед 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, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика. 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

3. Тематическое планирование.

№ урока п/п	№ урока в теме	Раздел. Тема урока.	§ учебника
		Раздел 1. Легкоатлетические упражнения. (26 часов)	§ 1
1	1	Т.Б.во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	§ 1
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	§ 1
3	3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	§ 1
4	4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	§ 1
5	5	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	§ 1
6	6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность	§ 1
7	7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	§ 1
8	8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	§ 1
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	§ 1
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	§ 1
11	11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	§ 1
12	12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	§ 1
13	13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	§ 1
14	14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	§ 1
15	15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	§ 1
16	16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	§ 1
17	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	§ 1
18	18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	§ 1

19	19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	§ 1
20	20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	§ 1
21	21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	§ 1
22	22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	§ 1
23	23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	§ 1
24	24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	
25	25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	
26	26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
		Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. (23часа)	
27	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	§ 4
28	2	Прыжки через скакалку. Построение	§ 4
29	3	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	§ 4
30	4	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	§ 4
31	5	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	§ 4
32	6	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	§ 4
33	7	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	§ 5
34	8	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	§ 5
35	9	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	§ 5
36	10	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	§ 5
37	11	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	§ 5
38	12	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	§ 5
39	13	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	§ 6

40	14	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	§ 6
41	15	Кувырок вперед из упора присев.	
42	16	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	§ 6
43	17	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	§ 6
44	18	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	§ 6
45	19	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	§ 6
46	20	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	§ 6
47	21	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	§ 6
48	22	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	§ 6
49	23	Закрепление ОРУ со скакалкой. Мост	§ 6
		Раздел 3. Лыжная подготовка. (31 час)	
50	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	§ 7
51	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	§ 7
52	3	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	§ 7
53	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	§ 7
54	5	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	§ 7
55	6	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	§ 7
56	7	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	§ 7
57	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	§ 7
58	9	Повороты переступанием вокруг носков.	§ 7
59	10	Подъем ступающим шагом.	§ 7
60	11	Повороты переступанием. п/и «По местам».	§ 7

61	12	Спуски в высокой стойке. Салки	§ 7
62	13	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	§ 7
63	14	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал»	§ 7
64	15	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	§ 7
65	16	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Шире шаг».	§ 8
66	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	§ 8
67	18	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	§ 8
68	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	§ 8
69	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	§ 8
70	21	Подъемы и спуски с небольших склонов	§ 8
71	22	Повороты переступанием	§ 8
72	23	Попеременный двухшажный ход с палками.	§ 8
73	24	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	§ 8
74	25	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	§ 8
75	26	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	§ 8
76	27	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	§ 8
77	28	Подъемы и спуски с небольших склонов	§ 8
78	29	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?»	§ 8
79	30	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	§ 8
80	31	Подведение итогов 3 четверти Подвижные игры.	
		Раздел 4. Подвижные игры. (25 часов)	
81	1	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	§ 9
82	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	§ 9
83	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	§ 9

84	4	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	§ 9
85	5	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	§ 9
86	6	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	§ 9
87	7	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	§ 9
88	8	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	§ 9
89	9	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	§ 9
90	10	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	§ 9
91	11	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	§ 10
92	12	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	§ 10
93	13	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	§ 10
94	14	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	§ 10
95	15	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	§ 10
96	16	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	§ 10
97	17	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	§ 10
98	18	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	§ 10
99	19	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	§ 10
100	20	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	§ 10
101	21	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	§ 10
102	22	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». Сдача нормативов ГТО.	

