

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на МО
Руководитель:
Гунина А.С. _____
Дата: 28.06.2021 г.

«СОГЛАСОВАНО» _____
Зам. директора по УВР
Солоненко Е.В.
Дата: 28.06.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ» _____
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И.Н.
Дата: 30.07.2021 г.



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

**Составитель:
учитель физической культуры
Элазян Екатерина Темуровна**

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.

1. Планируемые результаты

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, доброжелательно 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах

успешной учебы 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 курса

Знания о физической культуре

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Физическая нагрузка и ее 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

3. Тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во час ов
<i>Легкая атлетика. Ходьба и бег</i>		
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
2	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	1
3	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	1
4	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.	1
5	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.	1
6	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1
7	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1
8	Прыжок в длину с места.	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
<i>Метание</i>		
12	Метание мяча в горизонтальную цель	1
13	Метание мяча в вертикальную цель.	1
14	Метание мяча на дальность с места.	1
15	Метание мяча на дальность.	1
16	Бег по пересеченной местности	1
17	Бег по пересеченной местности	1
18	Переменный бег.	1
19	Преодоление полосы препятствий.	1
20	Преодоление полосы препятствий.	1
21	Преодоление полосы препятствий.	1
22	Линейная эстафета.	1
23	Эстафеты с предметами.	1
24	Встречная эстафета.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Строевые упражнения</i>		
25	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1

26	Акробатика. Строевые упражнения.	1
27	Акробатика - учет. Строевые упражнения.	1
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	Акробатика - учет. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика - учет. Строевые упражнения.	1
<i>Равновесие. Висы. Строевые упражнения</i>		
32	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
33	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
34	Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя -тест.	1
35	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
36	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
37	Равновесие. Висы. Строевые упражнения - учет.	1
38	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
39	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
40	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
41	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук -учет.	1
<i>Лазание и перелезание</i>		
42	Лазание и перелезание.	1
43	Лазание и перелезание.	1
44	Лазание и перелезание.	1
45	Лазание и перелезание. Стибание рук в упоре, лежа - тест.	1
46	Лазание и перелезание.	1
47	Лазание и перелезание.	1
48	Лазание и перелезание. Лазание по канату - учет.	1
49	Т/Б на уроках по подвижным играм.	1
50	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса - тест.	1

51	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
53	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
54	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте - учет	1
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
58	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте - учет.	1
59	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
60	Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа - тест.	1
61	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
62	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
63	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении - учет.	1
64	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
65	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
66	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении - учет.	1
<i>Подвижные игры</i>		
67	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	1
68	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
69	Подвижные игры.	1
70	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча - тест.	1
71	Подвижные игры.	1
72	Подвижные игры.	1
73	Подвижные игры. Прыжок в длину с места - тест.	1
74	Подвижные игры.	1
75	Подвижные игры.	1
76	Подвижные игры. Прыжки через скакалку - тест.	1
77	Подвижные игры.	1

<i>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега</i>		
78	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
79	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
80	Прыжок в высоту с разбега.	1
81	Прыжок в высоту с разбега - учет.	1
82	Бег в чередовании с ходьбой.	1
83	Преодоление препятствий.	1
84	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров - тест.	1
85	Переменный бег	1
86	Гладкий бег. 6 - минутный бег - тест.	1
87	Переменный бег	1
88	Кросс 2000 метров -учет.	1
<i>Ходьба и бег</i>		
89	Высокий старт. Бег 30 метров - тест.	1
90	Старты из различных исходных положений.	1
91	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м - тест.	1
92	Эстафеты. Бег 60 метров - учет.	1
<i>Метание</i>		
93	Метание мяча вертикальную цель.	1
94	Метание мяча с места на дальность.	1
95	Метание мяча с разбега.	1
96	Метание мяча с разбега - учет.	1
<i>Прыжки</i>		
97	Прыжок в длину с места - тест.	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Прыжок в длину с разбега.	1
100	Промежуточная аттестация	1
101- 102	Прыжок в длину с разбега - учет.	2