

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

_____ Т.И.Пушкарева

от «27 _____» _____ 08. 2021г

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Н.М. Гончарова

от «30» 08. 2021 г

Утверждаю

Директор школы

_____ Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 2 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Пояснительная записка .

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования: познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

называть меры по профилактике нарушений осанки;

определять способы закаливания;
определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды ходьбы;
выполнять различные виды бега;
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
выполнять кувырок вперёд;
выполнять стойку на лопатках;
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
играть и подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
определить влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные: Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные: Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные: Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (перемный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Льжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры (34 часа +2)

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами» . На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика	14ч			
1	Как сохранить и укрепить здоровье.		Фронтальный опрос		
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.		Фронтальный опрос		
3	Бег из разных исходных положений		Текущий		
4	Высокий старт с последующим ускорением		Текущий		
5	Челночный бег 3х10м. Ходьба, бег, прыжки,		Текущий		
6	Бег в чередовании с		Текущий		

	ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».				
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.		Текущий		
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена		Текущий		
9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»		Текущий		
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.		Текущий		
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		Текущий		

12	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Совершенствование.		Текущий		
13	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»		Текущий		
14	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.		тестирование		
	Подвижные игры	13ч			
15	Игра «К своим флажкам».		Текущий		
16	Игра «Змейка»		Текущий		
17	Игра «Не оступись»		Текущий		
18	Игра «Точно в мишень» Правила организации и		Текущий		

	проведения игр.				
19	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты		Текущий		
20	Игра «Пингвины с мячом».		Текущий		
21	Игра «Бой петухов»				
22	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом		Текущий		
23	Игра «Быстро по местам».		Текущий		
24	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		Текущий		
25	Игра «Рыбки».		Текущий		
26	Игра «Не урони мешочек».		Текущий		
27	Игра «Третий		Текущий		

	лишний»				
	Гимнастика с основами акробатики	18 ч			
28	Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»		Текущий		
29	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»		Текущий		
30	Перекаты в группировке		Текущий		
31	Кувырок вперед. Игра «Раки»		Текущий		
32	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.		Текущий		
33	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.		Контрольный		
34	«Мост» из положения лежа на		Текущий		

	спине. Игра «Петрушка на скамейке»				
35	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		Текущий		
36	Закрепление. Акробатическая комбинация.		Текущий		
37	Передвижение по гимнастической стенке.		Текущий		
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания		Текущий		
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.				
40	Лазание по канату. Игра «Змейка».		Текущий		
41	Закрепление. Лазание по канату.		Текущий		
42	Передвижения по		Текущий		

	гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».				
43	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.		Текущий		
44	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		Текущий		
45	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.		Текущий Фронтальный опрос		
	Подвижные игры	3 ч			
46	Игра «Альпинисты»		Текущий		
47	Игра «Кто быстрее»		Текущий		
48	Игра «Через холодный ручей»		Текущий		
	Лыжная подготовка	21 ч			
49	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		Тестирование		

50	Передвижение ступающим шагом		Текущий		
51	Скользкий шаг без палок. Игра «Ниже-выше».		Текущий		
52	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».		Текущий		
53	Скользкий шаг без палок . Игра «Паровозик».		контрольный		
54	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»		Текущий		
55	Повороты переступанием на месте		Текущий		
56	Повороты переступанием в движении		Текущий		
57	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»		Текущий		
58	Спуски в основной стойке		Текущий		
59	Подъёмы ступающим шагом.		Текущий		

60	Подъемы скользящим шагом		Текущий		
61	Подъем и спуски под уклон.		Текущий		
62	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности		Текущий		
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Контрольный урок		
64	Подъёмы ступающим шагом.		Текущий		
65	Подъемы скользящим шагом		Текущий		
66	Подъем и спуски под уклон.		Текущий		
67	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности		Текущий		
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Текущий		
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Фронтальный опрос		
	Гимнастика с основами акробатики	3 ч			
70	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,		Текущий		

	перелезания, переползания				
71	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		Текущий		
72	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.		Текущий		
	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	19 ч			
73	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.		Фронтальный опрос		
74	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.		Текущий		
75	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.		Фронтальный опрос		
76	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		Текущий		

77	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		Фронтальный опрос		
78	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		Текущий		
79	Ведение мяча по прямой (шагом и в движении). Игра «Передай другому»		Текущий		
80	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		Тестирование		
81	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		Текущий		
82	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий		
83	Удар по неподвижному мячу с места		Тестирование		
84	Удар по катящемуся мячу		Текущий		
85	Удар по мячу с одного – двух шагов		Текущий		
86	Игра «Точная передача»		Тестирование		

87	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам		Текущий		
88	Игра «Охотники и утки»		Текущий		
89	Игра «Выстрел в небо»		Тестирование		
90	Игра «Брось-поймай»		Текущий		
91	Игра «Охотники и утки»		тестирование		
	Легкая атлетика	11 ч			
92	Ходьба и бег с изменением темпа.		Текущий		
93	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».		Текущий		
94	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость		Текущий		
95	Бег с эстафетной палочкой		текущий		
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.		Текущий		
97	Прыжки в длину с места.		Текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических

гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи

Приложения

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Воз- раст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						

6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)				Вис (с)		
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

