

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

Рассмотрено:
на ШМО
от «30» 08 2021г.
Руководитель ШМО
Шку-Иванова

Согласовано:
Заместитель директора по
УВР Самоева А.И.
«30» 08 20 г.

Утверждено:
Директор МОУ: СОШ №15
Кузнецова О.В. /
Приказ № 149-04
от «31» 08 2021г.



Рабочая программа
по Физической культуре
для 2 класса
на 2021 – 2022 учебный год

Составитель, предмет:
Учитель физической культуры
Шигина А.А.

Борзя, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (в действующей редакции);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы)
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.
- Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 2 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образовательных организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм и спорта».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Содержание учебного предмета.

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

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 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.

Гимнастическая комбинации. 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.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

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 спортивных игр. 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.

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	КОЛ-ВО часов
1	Лёгкая атлетика	34
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Подвижные игры	15
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
4	Кроссовая подготовка	12
Итого		102

Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура (ФГОС НОО) 2 класс, 102 часа

№	Тема урока	Количество часов

Легкая атлетика (21 час)		
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1
2.	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1
3.	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).	1
5.	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1
6.	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1
7.	Бег 30м (учет) Развитие скоростных способностей.	1
8.	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра: «Воробьи-вороны».	1
9.	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1
10.	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1
11.	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1
12.	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.	1
13.	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
14.	Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
15.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1
16.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1
17.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
18.	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1
19.	Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м.	1
20.	Бег 1 км. (учет)	1
21.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		

22.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1
23.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1
24.	Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами.	1
25.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1
26.	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1
27.	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1
28.	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	1
29.	Группировка. Перекаты в группировке.	1
30.	Кувырок вперед. Эстафеты.	1
31.	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине.	1
33.	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1
34.	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
35.	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	1
36.	Акробатическая комбинация.	1
37.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
38.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1
39.	Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	1
40.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
41.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
42.	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры (15 часов)		
43.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными	1

	играми. Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	
44.	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».	1
45.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.	1
46.	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1
47.	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1
48.	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	1
49.	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1
50.	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	1
51.	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	1
52.	Эстафеты со скакалками.	1
53.	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	1
54.	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	1
55.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
56.	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний	1
57.	Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	1
Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)		
58.	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	1
59.	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1
61.	Эстафеты с мячами.	1
62.	Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1
63.	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1

64.	ОРУ с мячами. Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»	1
65.	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1
66.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1
67.	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1
68.	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись»	1
69.	Упражнения с мячами. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1
70.	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1
Подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)		
71.	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
72.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1
73.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1
74.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1
75.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1
76.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1
77.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
Кроссовая подготовка (12 часов)		
78.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1
79.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1
80.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1
81.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	1

82.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1
83.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1
84.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1
85.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1
86.	ОРУ в движении. Бег 1 км .	1
87.	Преодоление полосы препятствий.	1
88.	Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1
89.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	1
91.	Высокий старт . Эстафеты	1
92.	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1
93.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1
94.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
95.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
96.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
97.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1
98.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
99.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1
100.	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	1
101.	Тестирование физических качеств.	1
102.	Тестирование физических качеств.	1

