

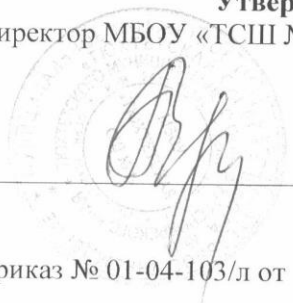


<p>Согласовано: Руководитель ШМО</p>  <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>августа</u> 2021 г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «ТСШ №1»</p>  <p>от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2021 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «ТСШ №1»</p>  <p>Н.В. Агафонова</p> <p>Приказ № 01-04-103/л от «31» 08. 2021 г.</p>
--	--	--

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тюхтетская средняя школа № 1» в с.Лазарево

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

2 класс

Учитель:

Тихонова О.В.

2021 г.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формой промежуточной аттестации по физической культуре является дифференцированный зачет.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3.Содержание учебного предмета

К концу учебного года учащиеся научатся:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

4. Тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела. Тема урока	Дата проведения урока	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	1	Организационно-методические указания		
Легкая атлетика (5 часов)				
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	2	Техника челночного бега		
4	3	Тестирование челночного бега 3х10м		
5	4	Техника метания мешочка на дальность		
6	5	Тестирование метания мешочка на дальность		
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)				
7	1	Упражнения на координацию движений		
Знания о физической культуре (1 час)				
8	1	Физические качества		
Легкая атлетика (3часа)				
9	1	Техника прыжка в длину с разбега		
10	2	Прыжок в длину с разбега		
11	3	Прыжок в длину с разбега на результат		
Подвижные игры (1час)				
12	1	Подвижные игры		

Легкая атлетика (1час)				
13	1	Тестирование метания малого мяча на точность		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)				
14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	2	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с		
Легкая атлетика (1час)				
16	1	Тестирование прыжка в длину с места		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)				
17	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись		
18	2	Тестирование виса на время		
Подвижные игры (1час)				
19	1	Подвижная игра «Кот и мыши»		
Знания о физической культуре (1час)				
20	1	Режим дня		
Подвижные игры (3часа)				
21	1	Ловля и броски мяча в парах		
22	2	Подвижная игра «Осада города»		
23	3	Броски и ловля мяча в парах		
Знания о физической культуре (1час)				
24	1	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения		
Подвижные игры (3часа)				
25	1	Ведение мяча		
26	2	Упражнения с мячом		
27	3	Подвижные игры		
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)				
28	1	Кувырок вперед		
29	2	Кувырок вперед		
30	3	Кувырок вперед с разбега		
31	4	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед		
32	5	Стойка на лопатках, «мост»		
33	6	Круговая тренировка		
34	7	Стойка на голове		
35	8	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		

36	9	Различные виды перелезаний		
37	10	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38	11	Круговая тренировка		
39	12	Прыжки на скакалке		
40	13	Прыжки на скакалке в движении		
41	14	Круговая тренировка		
42	15	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
43	16	Переворот назад и вперед на перекладине		
44	17	Комбинация на перекладине		
45	18	Вращение обруча		
46	19	Варианты вращения обруча		
47	20	Лазанье по канату и круговая тренировка		
48	21	Круговая тренировка		
Лыжная подготовка (12 часов)				
49	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50	2	Повороты переступанием на лыжах без палок		
51	3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		
52	4	Торможение падением на лыжах с палками		
53	5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		
54	6	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон		
55	7	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах		
56	8	Подъем на склон «елочкой»		
57	9	Передвижение на лыжах змейкой		
58	10	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
59	11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60	12	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)				
61	1	Круговая тренировка		
Подвижные игры (1 час)				
62	2	Подвижная игра «Белочка- защитница»		
Легкая атлетика (6 часов)				
63	1	Преодоление полосы препятствий		
64	2	Усложненная полоса препятствий		
65	3	Прыжок в высоту с прямого разбега		
66	4	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		

67	5	Прыжок в высоту спиной вперед		
68	6	Прыжки в высоту		
Подвижные игры (6 часов)				
69	1	Броски и ловля мяча в парах		
70	2	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»		
71	3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»		
72	4	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		
73	5	Эстафеты с мячом		
74	6	Упражнения и подвижные игры с мячом		
Легкая атлетика (2 часа)				
75	1	Знакомство с мячами- хопами		
76	2	Прыжки на мячах- хобах		
Подвижные игры (7 часов)				
77	1	Круговая тренировка		
78	2	Подвижные игры		
79	3	Броски мяча через волейбольную сетку		
80	4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		
81	5	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
82	6	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83	7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		
Легкая атлетика (2 часа)				
85	1	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»		
86	2	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)				
87	1	Тестирование виса на время		
88	2	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
Легкая атлетика (1час)				
89	1	Тестирование прыжка в длину с места		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)				
90	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись		
91	2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
Легкая атлетика (2 часа)				

92	1	Техника метания на точность (разные предметы)		
93	2	Тестирование метания малого мяча на точность		
Подвижные игры (1 час)				
94	1	Подвижные игры для зала		
Легкая атлетика (4 часа)				
95	1	Беговые упражнения		
96	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
97	3	Тестирование челночного бега 3 x 10м		
98	4	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		
Подвижные игры (2 часа)				
99	1	Подвижная игра «Хвостики»		
100	2	Подвижная игра «Воробьи — вороны»		
Легкая атлетика (1 час)				
101	1	Бег на 1000 м		
Подвижные игры (1 час)				
102	1	Подвижные игры с мячом		