

МБОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 5
от «23» мая 2022

Согласовано
на педагогическом совете
протокол № 7
от «1» июня 2022

Утверждено
директором
приказ № 234-од
от «09» июня 2022

**Рабочая программа
по физической культуре
2 класс
на 2022-2023 учебный год
базовый уровень**

Составитель: Павленко
Светлана Анатольевна,
учитель высшей
квалификационной
категории

с. Малый Атлым
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программой «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 рабочие недели. Программа базового уровня.

Количество контрольных работ - 1

Учебно-методическое обеспечение.

Учебная дисциплина	Физкультура
Класс	2
Программа	«Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы, пособие для учителей общеобразоват. организаций М, «Просвещение», 2014.
Тип программы (государственная, авторская)	Авторская
Кол-во часов. (в неделю, общее)	3 часа в неделю, 102 часа в год
Базовый учебник	В.И.Лях Физическая культура. 1-4 классы / М: Просвещение, 2014 г.

По окончании изучения курса «Физическая культура» во 2 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Оценка теоретических знаний о физической культуре:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы: ответы на вопросы, тесты, пересказ.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Содержание учебного предмета, курса.

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной

группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика.	48
2	Лыжная подготовка.	13
3	Гимнастика с элементами акробатики.	14
4	Легкая атлетика.	27
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Количество часов
Легкая атлетика.			48
1	01.09	Вводное занятие. Знания о физической культуре.	1
2	03.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	06.09	Техника челночного бега.	1
4	08.09	Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5	10.09	Техника метания мешочка на дальность.	1
6	13.09	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	15.09	Упражнения на координацию движений.	1
8	17.09	Физические качества.	1
9	20.09	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10	22.09	Прыжок в длину с разбега.	1
11	24.09	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
12	27.09	Подвижные игры.	1
13	29.09	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14	01.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	04.10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	06.10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17	08.10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18	11.10	Тестирование виса на время.	1
19	13.10	Подвижная игра «Кот и мыши».	1
20	15.10	Режим дня.	1

21	18.10	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22	20.10	Подвижная игра «Осада города».	1
23	22.10	Броски и ловля мяча в парах.	1
24	25.10	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
25	27.10	Ведение мяча.	1
26	29.10	Упражнения с мячом.	1
27	08.11	Подвижные игры.	1
28	10.11	Кувырок вперёд.	1
29	12.11	Кувырок вперед с трех шагов.	1
30	15.11	Кувырок вперед с разбега.	1
31	17.11	Усложненные варианты выполнения кувырка вперёд.	1
32	19.11	Стойка на лопатках, мост.	1
33	22.11	Круговая тренировка.	1
34	24.11	Стойка на голове.	1
35	26.11	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	29.11	Различные виды перелезаний.	1
37	01.12	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38	03.12	Круговая тренировка.	1
39	06.12	Прыжки в скакалку.	1
40	08.12	Прыжки в скакалку в движении.	1
41	10.12	Круговая тренировка.	1
42	13.12	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
43	15.12	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1
44	17.12	Комбинация на гимнастических кольцах.	1
45	20.12	Вращение обруча.	1
46	22.12	Варианты вращения обруча.	1
47	24.12	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1
48	10.01	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка.			13
49	12.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1

50	14.01	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51	17.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52	19.01	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53	21.01	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54	24.01	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55	26.01	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
56	28.01	Подъем на склон «елочкой».	1
57	31.01	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58	02.02	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
59	04.02	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	07.02	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
61	09.02	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Гимнастика с элементами акробатики.			14
62	11.02	Круговая тренировка.	1
63	14.02	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1
64	16.02	Преодоление полосы препятствий.	1
65	18.02	Усложненная полоса препятствий.	1
66	21.02	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67	25.02	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
68	28.02	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
69	02.03	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
70	04.03	Броски и ловля мяча в парах.	1
71	07.03	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
72	09.03	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1
73	11.03	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
74	14.03	Эстафеты с мячом.	1
75	16.03	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
Легкая атлетика.			27
76	18.03	Знакомство с мячами-хопами.	1
77	21.03	Прыжки на мячах-хопах.	1
78	23.03	Круговая тренировка.	1

79	25.03	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
80	04.04	Подвижные игры.	1
81	06.04	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
82	08.04	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
83	11.04	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
84	13.04	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
85	15.04	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1
86	18.04	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
87	20.04	Тестирование виса на время.	1
88	22.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
89	25.04	Тестирование прыжка в длину с места.	1
90	27.04	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
91	29.04	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
92	02.05	Техника метания на точность (разные предметы).	1
93	04.05	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
94	06.05	Подвижные игры для зала.	1
95	11.05	Беговые упражнения.	1
96	13.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
97	16.05	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
98	18.05	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
99	20.05	Подвижная игра «Хвостики».	1
100	23.05	Подвижная игра «Воробьи — вороны».	1
101	25.05	Бег на 1000 м.	1
102	27.05	Подвижные игры с мячом.	1

Итоговое тестирование за 2 класс.

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и *..вода* - наши *..лучшие друзья*.

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

13. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце

15. На какие три части делится урок физической культуры

- А. Вводная, основная, заключительная
- Б. Начало, середина, конец
- В. Разминка, основа, рефлексия