

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
2 класс

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования (ФОП НОО), Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Региональное содержание включено в структуру урока

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	
1.1	Знания о физической культуре	3	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3	
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		9	
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Итого по разделу		3	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лыжная подготовка	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	14	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные игры	19	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		59	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		28	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	
--	-----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Всего
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1
6	Сложнокоординированныепрыжковыеупражнения	1
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижныеигры	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500 м. Эстафеты	1
12	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1
14	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
15	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
16	Гонка мячей и слалом с мячом	1
17	Футбольныйбильярд	1
18	Бросокногой	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
20	Современные Олимпийские игры	1
21	Физическое развитие	1
22	Быстрота как физическое качество	1
23	Выносливостькакфизическоекачество	1
24	Развитиекоординациидвижений	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
26	Развитиекоординациидвижений	1

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
28	Дневник наблюдений по физической культуре	1
29	Строевые упражнения и команды	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
31	Строевые упражнения и команды	1
32	Прыжковые упражнения	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
34	Прыжковые упражнения	1
35	Гимнастическая разминка	1
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
38	Ходьба на гимнастической скамейке	1
39	Упражнения с гимнастической скалкой	1
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
41	Упражнения с гимнастической скалкой	1
42	Упражнения с гимнастическим мячом	1
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1
44	Танцевальные гимнастические движения	1
45	Танцевальные гимнастические движения	1
46	Физические качества	1
47	Сила как физическое качество	1
48	Гибкость как физическое качество	1
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
52	Спуск с горы в основной стойке	1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1

54	Спуск с горы в основной стойке	1
55	Подъемлесенкой	1
56	Подъемлесенкой	1
57	Спуски и подъёмы на лыжах	1
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1
59	Торможениелыжнымипалками	1
60	Торможениелыжнымипалками	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
62	Торможение падением на бок	1
63	Торможение падением на бок	1
64	Правила поведения на уроках по спортивным и подвижным играм	1
65	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
66	Игры с приемами баскетбола	1
67	Игры с приемами баскетбола	1
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
69	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
71	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
72	Прием «волна» в баскетболе	1
73	Прием «волна» в баскетболе	1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1
75	Закаливаниеорганизма	1
76	Утренняязарядка	1
77	Составлениекомплексаутреннейзарядки	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
80	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
81	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
82	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
82	Броски мяча в неподвижную мишень	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1

	Подвижные игры	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
86	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1
87	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
90	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
91	Бег с поворотами и изменением направлений	1
92	Бег с поворотами и изменением направлений	1
93	Сложнокоординированные беговые упражнения	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
97	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
98	Сложнокоординированные беговые упражнения	1
99	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
100	Гонка мячей и слалом с мячом	1
101	Футбольный бильярд	1
102	Бросок ногой	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

