Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Лесозаводская средняя школа»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# по физической культуре

Класс – 2

Срок реализации программы – 1 год

П.Коноша

2022

## 1. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 2 классе.

Формы организации учебного процесса: комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

Разнообразие мест проведения уроков: спортзал, спортивная площадка. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Требования к уровню подготовки учащихся на конец года.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: иметь представление**:**

- ✓ о зарождении древних Олимпийских игр;
- ✓ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- ✓ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
- ✓ о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма, уметь:
- ✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- ✓ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- ✓ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- ✓ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения.

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Прыгать в высоту с 4-5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по гимнастической скамейке, выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 8 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура.»

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлена на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации

в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом 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 вертикальнуюцель, в стену.

**Лыжная подготовка**

Организующие 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. Владение основными способами передвижения на лыжах, классические хода: попеременный двухшажныйи одновременный безшажный.

Подъемы ступающим шагом, «лесенкой» и «ёлочкой». 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»; 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала

| п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Количество контрольных (практических, лабораторных) работ |
|---|---|---|---|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 6 | 1 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 8 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 10 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 17 | 2 |
| 6 | Лыжная подготовка<br>в том числе региональное содержание | 24<br>6 | 8 |
| | Итого | 102 | 33 |

Планирование базового и регионального компонента программы осуществляется учителем самостоятельно с учетом особенностей спортивных помещений школы и погодных условий.

Учитель вправе вносить изменения в Рабочую программу по физической культуре. Фактическая тема урока по физической культуре, изучение учебного материала на конкретном уроке строится учителем самостоятельно исходя из условий помещений школы (спортивный зал или учебный кабинет) и условий погоды (температура воздуха, осадки, сила ветра и др. условия).

## 3. Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|
| **Легкая атлетика (10 часов.)** | | |
| 1 | Т.Б. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 1 час. |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 1 час. |
| 3 | Бег из разных исходных положений. | 1 час. |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением. | 1 час. |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | 1 час. |
| 6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.Режим дня и личная гигиена. | 1 час. |
| 7 | Прыжки в длину с места.Игра «Пятнашки». | 1 час. |
| 8 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 1 час. |
| 9 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 1 час. |
| 10 | Метание в цель. | 1 час. |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4часа.)** | | |
| 11 | Игра «К своим флажкам». | 1 час. |
| 12 | Игра «Быстро по местам». | 1 час. |
| 13 | Игра «Не оступись». | 1 час. |
| 14 | Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. | 1 час. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов.)** | | |
| 15 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 1 час. |
| 16 | Бег в чередовании с ходьбой 50м. - бег, 50м.-ходьба. шОРУ с предметами. | 1 час. |
| 17 | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 час. |
| 18 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 час. |
| 19 | Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 час. |
| 20 | Равномерный бег до 6 мин. | 1 час. |
| 21 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 час. |
| 22 | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 час. |
| 23 | Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 час. |
| 24 | Бег на выносливость 1000м. | 1 час. |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов.)** | | |
| 25 | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись». | 1 час. |
| 26 | Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». | 1 час. |
| 27 | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест». | 1 час. |
| 28 | Перекаты в группировке. | 1 час. |
| 29 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки». | 1 час. |
| 30 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 час. |
| 31 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 час. |
| 32 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. | 1 час. |
| 33 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 час. |
| 34 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 час. |
| 35 | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 1 час. |
| 36 | Совершенствование акробатических элементов. | 1 час. |
| 37 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, | 1 час. |

| | | |
|---|---|---|
| | перелезания, переползания. | |
| 38 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 час. |
| 39 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 час. |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 час. |
| 41 | Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела. | 1 час. |
| 42 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 час. |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (6 часа.)** | | |
| 43 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 час. |
| 44 | Игра «Не урони мешочек». Игра «Бой петухов». | 1 час. |
| 45 | Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. | 1 час. |
| 56 | Игра «Змейка». Игра «Альпинисты». | 1 час. |
| 47 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 час. |
| 48 | Игра «Не урони мешочек». Игра «Через холодный ручей». | 1 час. |
| **Лыжная подготовка (19 часов.)** | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Подвижная игра «Снежки»». | 1 час. |
| 50 | Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. «Попади в ворота». | 1 час. |
| 51 | Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза». | 1 час. |
| 52 | Обучение ступающему шагу с палками. Народная игра «Два Мороза». | 1 час. |
| 53 | Обучение скользящему шагу без палок. Повороты на месте. Подвижная игра «Попади в ворота». | 1 час. |
| 54 | Закрепление навыка скользящего шага без палок. Подвижная игра«Попади в ворота». | 1 час. |
| 55 | Обучение скользящему шагу с палками. Подъем лесенкой. Подвижная игра «Салки». | 1 час. |
| 56 | Закрепление навыка скользящего шага с палками. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 час. |
| 57 | Обучение попеременно двухшажному ходу без палок. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 час. |
| 58 | Закрепление навыка попеременно двухшажного хода без палок 1км . Игра «Кто быстрее скатится с горки». | 1 час. |
| 59 | Обучение попеременно двухшажному ходу с палками. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 час. |
| 60 | Закрепление навыка попеременно двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах. | 1 час. |
| 61 | Прохождение дистанции 1км. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 час. |
| 62 | Прохождение дистанции до 1км. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах. | 1 час. |
| 63 | Прохождение дистанции 1,5км. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 час. |
| 64 | Прохождение дистанции 1,5км. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | 1 час. |
| 65 | Повторение поворотов переступанием. Эстафета на лыжах. | 1 час. |
| 66 | Обучение подъему и спуску с небольших склонов. Эстафета на лыжах. | 1 час. |
| 67 | Закрепление подъема и спуска с небольших склонов.Игра «Попади снежком в цель» | 1 час. |

| | | |
|---|---|---|
| **Спортивные игры (баскетбол) (11 часов.)** | | |
| 68 | Бросок и ловля мяча на месте.Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 час. |
| 69 | Ведение мяча на месте.Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 час. |
| 70 | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 час. |
| 71 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 1 час. |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 час. |
| 73 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 час. |
| 74 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | 1 час. |
| 75 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). | 1 час. |
| 76 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». | 1 час. |
| 77 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 час. |
| 78 | Передвижения, остановки, повороты с мячом. | 1 час. |
| **Подвижные игры (3 часа.)** | | |
| 79 | Игра «Третий лишний». | 1 час. |
| 80 | Игра «Волк во рву». | 1 час. |
| 81 | Игра «Кто быстрее». | 1 час. |
| **Легкая атлетика (11 часов.)** | | |
| 82 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 час. |
| 83 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 час. |
| 84 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость. | 1 час. |
| 85 | Бег с эстафетной палочкой. | 1 час. |
| 86 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 час. |
| 87 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». | 1 час. |
| 88 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. | 1 час. |
| 89 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 час. |
| 90 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». | 1 час. |
| 91 | Метание мяча на дальность. | 1 час. |
| 92 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | 1 час. |
| **Кроссовая подготовка (8 часов.)** | | |
| 93 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 1 час. |
| 94 | Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 час. |
| 95 | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 час. |
| 96 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 час. |
| 97 | Равномерный бег до 4-5 мин.Развитие выносливости. | 1 час. |
| 98 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 час. |
| 99 | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 час. |
| 100 | **Промежуточная аттестация.Тест** | 1 час. |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** | | |
| 101 | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 час. |
| 102 | Удар по катящемуся мячу. | 1 час. |