

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____ /Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 157 от «31» мая 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 2 класс

2022/2023 учебный год

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 4 от «30» мая 2022г.

Составитель:
Стребков В. А.
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года, приказ № 286 и на основе примерной рабочей программы по физической культуре, разработанной ФГБНУ ИСРО РАО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

В 2 классе в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком на уроки физической культуры отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели). Для обеспечения двигательной активности третий час в неделю реализуется через внеурочную деятельность.

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику

нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьбы в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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, перекачиванию;

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 обливанием. 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 поочередно 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.

Тематическое планирование «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Инфоурок
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	Учи.ру
	Итого по разделу	2	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие	1	Инфоурок
2.2	Физические качества	1	Учи.ру
2.3	Сила как физическое качество	0.5	Презентация
2.4	Быстрота как физическое качество	0.5	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.5	Выносливость как физическое качество	0.5	Инфоурок
2.6	Гибкость как физическое качество	0.5	Учи.ру
2.7	Развитие координации движений	1	Презентация
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Инфоурок
	Итого на раздел	6	
	Физическое совершенствование		
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
3.1	Закаливание организма	0.5	Инфоурок
3.2	Утренняя зарядка	0.5	Учи.ру
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Презентация
	Итого по разделу	2	Инфоурок
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура		Учи.ру
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	Инфоурок

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	Учи.ру
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	Презентация
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	Инфоурок
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	Учи.ру
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	Презентация
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	Инфоурок
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	Учи.ру
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	Инфоурок
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	Учи.ру
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	Инфоурок
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	Учи.ру
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Презентация
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	Инфоурок
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	2	Учи.ру
	Итого по разделу	34	
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	Инфоурок
	Итого по разделу	24	Инфоурок
	Общее количество часов по программе	68	

Поурочное планирование «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	Вводный	
2	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	Комбинированный	
3	История Олимпийских игр	1	Комбинированный	
4	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общие и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	Вводный	
5	Освоение универсальных умений при выполнении	1	Комбинированный	

	организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте			
6	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	Комбинированный	
7	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	Комбинированный	
8	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	Комбинированный	
9	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	Комбинированный	
10	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	Комбинированный	
11	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	Комбинированный	
12	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	Комбинированный	
13	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	Комбинированный	
14	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	Комбинированный	
15	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	Комбинированный	
16	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	Вводный	
17	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	Комбинированный	
18	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	Комбинированный	
19	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	Комбинированный	
20	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	Комбинированный	
21	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	Комбинированный	
22	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	Комбинированный	
23	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	Комбинированный	
24	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»)	1	Комбинированный	
25	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	Комбинированный	
26	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	Комбинированный	
27	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	Комбинированный	
28	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	Комбинированный	
29	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	Комбинированный	
30	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на	1	Комбинированный	

	стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально			
31	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	Комбинированный	
32	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	Комбинированный	
33	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	Комбинированный	
34	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	Комбинированный	
35	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	Комбинированный	
36	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	Комбинированный	
37	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	Комбинированный	
38	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	Комбинированный	
39	Игровые задания со скакалкой	1	Комбинированный	
40	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	Комбинированный	
41	Освоение навыков отбивов мяча	1	Комбинированный	
42	Игровые задания с мячом	1	Комбинированный	
43	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	Комбинированный	
44	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	Комбинированный	
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	Комбинированный	
46	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	Комбинированный	
47	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	Комбинированный	
48	Торможение способом «плуг»	1	Комбинированный	
49	Правила поведения в бассейне	1	Вводный	
50	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	Комбинированный	
51	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	Комбинированный	
52	Освоение спортивных стилей плавания	1	Комбинированный	
53	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	Комбинированный	
54	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	Комбинированный	
55	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	Комбинированный	
56	Плавание способом кроль на спине	1	Комбинированный	
57	Старт при плавании кролем на спине	1	Комбинированный	
58	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	Комбинированный	
59	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	Комбинированный	
60	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	Комбинированный	
61	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	Комбинированный	
62	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	Комбинированный	
63	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	Комбинированный	
64	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	Комбинированный	
65	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	Комбинированный	

