

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г <u>Мас</u> / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР <u>Литвин</u> / Титенкова Л.В. « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г	Утверждаю Директор школы /Каракулева О.В. Приказ № <u>126</u> «Троицкая средняя школа» 2021г
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 2

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 68

всего – 68ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Примерной основной образовательной программой начального общего образования.

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, - 12 – е изд., доработ. – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	9ч
2	Кроссовая подготовка	<p>Равномерный бег (4 мин). ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»</p> <p>Равномерный бег (до 8 мин). ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»</p>	8 ч
3	Гимнастика	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.</p>	13ч
4	Подвижные игры	<p>Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>«Прыгуны и пятнашки», «Невод». Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»</p> <p>Игры «Прыжки по полоскам»,</p>	12ч

		«Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу».	14ч
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Два Мороза» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	5 ч
7	Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прыжки с поворотом на 180°. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка». Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Резиночка». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (<i>30 м</i>).). Игра «Вызов номера».	5ч

2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	04.09	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1	06.09	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1	11.09	
4	Прыжки с поворотом на 180°.	1	13.09	
5	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов	1	18.09	
6	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	20.09	
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	25.09	
8	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	27.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	02.10	
10	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега.	1	04.10	
11	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега.	1	09.10	
12	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега.	1	11.10	
13	Преодоление малых препятствий.	1	16.10	
14	Преодоление малых препятствий.	1	18.10	
15	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	23.10	
16	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	25.10	
17	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	06.11	
18	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	08.11	
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	13.11	
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	15.11	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	20.11	
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1	22.11	
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1	27.11	
24	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1	29.11	
25	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1	04.12	
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	06.12	

27	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	11.12	
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	13.12	
29	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне	1	18.12	
30	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне	1	20.12	
31	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	25.12	
32	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	27.12	
33	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	1	10.01	
34	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	15.01	
35	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	17.01	
36	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	22.01	
37	Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	24.01	
38	Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	29.01	
39	Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты.	1	31.01	
40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	05.02	
41	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	07.02	
42	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	12.02	
43	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	14.02	
44	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	19.02	
45	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>).	1	21.02	
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1	26.02	
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1	28.02	
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	04.03	
49	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч – среднему».	1	06.03	
50	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч – среднему».	1	11.03	
51	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу»	1	13.03	
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	1	18.03	
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	20.03	

54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	01.04	
55	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра в мини-баскетбол.	1	03.04	
56	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1	08.04	
57	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра в мини-баскетбол.	1	10.04	
58	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	15.04	
59	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1	17.04	
60	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»	1	22.04	
61	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Два Мороза»	1	24.04	
62	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»	1	29.04	
63	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»	1	06.05	
64	Разновидности ходьбы. Игра «Команда быстроногих».	1	08.05	
65	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (<i>30 м</i>).Игра «Команда быстроногих».	1	13.05	
66	Прыжки с поворотом на 180°. Игра «Волк во рву».	1	15.05	
67	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка».	1	19.05	
68	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	22.05	