Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение- Долботовская средняя

общеобразовательная школа Погарского района

Брянской области

Утверждаю:

Директор МБОУ- Долботовская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Ашитко/

Приказ №\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**2класс**

Составитель: Аверина Надежда Васильевна

Согласовано

Зам.директора по УВР

МБОУ-Долботовская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(С.А.Козлова.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г

Рассмотрено на заседании МО

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2022г.

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_/Аверина Н.В./

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**2022-2023 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего  
образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности  
гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;

-учебного плана на 2022 -2023 учебный год;

Положения о рабочей программе и других локальных нормативных актов  
регулирующих учебно-воспитательный процесс в МБОУ - Долботовская СОШ;

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской  
Федерации»;

приказа Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении  
введении в действие федерального государственного образовательного стандарта  
начального общего образования»;

приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении  
изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего  
образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357 «О внесении  
изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего  
образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт  
начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования  
науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643 «О внесении  
изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от  
октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального  
государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

приказа Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении  
Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным  
общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего  
основного общего и среднего общего образования»;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям  
организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного  
государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в  
Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);

-Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4  
классы : учеб, пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М  
Просвещение, 2021.

На изучение физической культуры во 2 классе программой отведено 68 часов (2 ч. в неделю

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонней  
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 **задач:**

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи,  
метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая  
атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям  
спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
*Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю  
России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и  
освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости,  
понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  
социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных  
ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе  
представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение 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

Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон  
и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов,  
процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими  
существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты;***

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры  
для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее  
позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное,  
социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и  
социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  
(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной  
физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями  
развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  
координации)

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и  
игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их  
отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота,  
выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение  
закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,  
совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия  
физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде  
«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с  
разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках  
(согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках  
полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения,  
упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади,  
зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с  
изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в  
высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*/«Волна»,  
«Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,  
«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами»,  
«Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров»,  
«Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,  
«Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать\* через ворота», «Слалом на  
санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на  
горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью  
подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой  
стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка  
мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста,  
приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и  
прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;  
подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой  
подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние  
от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических  
качеств.

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| **ВЫСОКИЙ** | средний | низкий | **ВЫСОКИЙ** | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пода | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | • Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 - 5,8 | 6,7-6,1 | 7,0 - 6,8 | 6,2 - 6,0 | 6,7 - 6,3 | 7,0 - 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Дата** | | | **Тема урока** | | | **Кол- во час.** | | | |
|  | | | **ПО плану** | **факт** | |
| **Лёгкая атлетика-7 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | |  |  | | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.  Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | | | 1 | | | |
| 2 | | |  |  | | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». | | | 1 | | | |
| 3 | | |  |  | | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». | | | 1 | | | |
| 4 | | |  |  | | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | | 1 | | | |
| 5 | | |  |  | | Входной контроль(тест)Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. | | | 1 | | | |
| 6 | | |  |  | | Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». | | | 1 | | | |
| 7 | | |  |  | | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны». | | | 1 | | | |
| **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка** -7ч | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | |  |  | | Инструктаж по ТБ.  Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | | | 1 | | | |
| 9 | | |  |  | | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | | 1 | | | |
| 10 | | |  |  | | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | | | 1 | | | |
| 11 | | |  |  | | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | | | 1 | | | |
| 12 | | |  |  | | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | | | 1 | | | |
| 13 | | |  |  | | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | 1 | | | |
| 14 | | |  |  | | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз». | | | 1 | | | |
| **Гимнастика (с основами акробатики)-!1) часов** | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | **/** |  | | Инструктаж по ТБ.  Обучение Строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | | | 1 | | | |
| 16 | | |  |  | | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». | | | 1 | | | |
| 17 | | |  |  | | Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» | | | 1 | | | |
| 18 | |  | | |  | | | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг.  Подвижная игра «Море волнуется»». | | | | 1 | | |
| 19 | |  | | |  | | | Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка» | | | | 1 | | |
| 20 | |  | | |  | | | Совершенствование строевых упражнений.  Подвижна? игра «Зайцы в огороде». | | | | 1 | | |
| 21 | |  | | |  | | | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | | | | 1 | | |
| 22 | |  | | |  | | | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | | | 1 | | |
| 23 | |  | | |  | | | Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | | | | 1 | | |
| **.24** | | \* | | |  | | | Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка». | | | | 1 | | |
| **Лыжи-13 ч.** | | | | | | | | | | | | | | |
| **25** | |  | | |  | | | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. | | | | 1 | | |
| **26** | |  | | |  | | | Обучение ходьбе на лыжах. | | | | 1 | | |
| 27 | |  | | |  | | | Совершенствование ходьбы на лыжах. | | | | 1 | | |
| 28 | |  | | |  | | | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.  П/и « Знак качества» | | | | 1 | | |
| 29 | |  | | |  | | | Обучение технике скользящего шага. П/и « Знак качества» | | | | 1 | | |
| 30 | |  | | |  | | | Обучение технике подъёмам на склон и спускам.  Совершенствовать технику скольжения. | | | | 1 | | |
| 31 | |  | | |  | | | Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.  П/и «Не задень» | | | | ' 1 | | |
| .32 | |  | | |  | | | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник» | | | | 1 | | |
| 33 | |  | | |  | | | Совершенствование техники передвижение на лыжах. | | | | 1 | | |
| 34 | |  | | |  | | | Совершенствование техники скользящего шага. | | | | 1 | | |
| 35 | |  | | |  | | | Закрепление техники скользящего шага без палок. | | | | 1 | | |
| 36 | |  | | |  | | | Закрепление техники ходьбы на лыжах. | | | | 1 | | |
| 37 | |  | | |  | | | Свободное катание на лыжах. | | | | 1 | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | |  | | |  | | | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай - поймай». | | | | 1 | | |
| **39** | |  | | |  | | | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | | 1 | | |
| 40 | |  | | |  | | | Совершенствовать технику ловли баскетбольного | | | | 1 | | |
|  |  | | |  | | | мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | | |  | | | |
| 41 |  | | |  | | | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | | | 1 | | | |
| 42 |  | | |  | | | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | | | 1 | | | |
| 43 |  | | |  | | | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | 1 | | | |
| 44 |  | | |  | | | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | | | 1 | | | |
| 45 |  | | |  | | | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | | | 1 | | | |
| 46 |  | | |  | | | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щйт. Подвижная игра «Поймай лягушку». | | | 1 | | | |
| 47 |  | | |  | | | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | | | 1 | | | |
| 48 |  | | |  | | | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | | | 1 | | | |
| 49 |  | | |  | | | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | | | 1 | | | |
| 50 |  | | |  | | | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | | 1 | | | |
| 51 | \*- | | |  | | | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч» | | | 1 | | | |
| 52 |  | | |  | | | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | | | 1 | | | |
| 53 |  | | |  | | | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | | 1 | | | |
| 54 |  | | |  | | | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. | | | 1 | | | |
| **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| **55** |  | | |  | | | Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | | 1 | | | |
| 56 |  | | |  | | | Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | | | 1 | | | |
| 57 |  | | |  | | | Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | | | 1 | | | |
| 58 |  | | |  | | | Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | ' 1 | | | |
| 59 | -< | | |  | | | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | | 1 | | | |
| 60 | \* | | |  | | | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега.  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | | 1 | | | |
| 61 |  | | |  | | | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | | | 1 | | | |
| 62 |  | | |  | | | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. | | | 1 | | | |
| 63 |  | | |  | | | Совершенствовать элементы футбола - технику | | | 1 | | | |
|  | |  | | |  | | | остановки мяча ногой. | | |  | | | |
| 64 | |  | | |  | | | Промежуточная аттестация(тест)Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. | | | 1 | | | |
| 65 | |  | | |  | | | Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча | | | 1 | | | |
| 66 | |  | | |  | | | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | | | 1 | | | |
| 67 | |  | | |  | | | Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | | | 1 | | | |
| 68 | |  | | |  | | | Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. | | | 1 | | | |