

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кыкерская средняя общеобразовательная школа филиал АНШС
Тунгокоченского района Забайкальского края

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
для 2 класса

Составила: учитель начальных классов

Сошкина А.П.

2022-2023 уч. год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Физическая культура » ВО 2 КЛАССЕ:

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 учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её 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 разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

Учащиеся должны знать:

- особенностях зарождения физической культуры и о первых соревнованиях;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения ;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

Учебно-тематический план

| № п./п. | Тематический блок | Количество часов (в год) |
|------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Подвижные игры | 27 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
| | | Всего 102 часа |

Содержание учебного предмета Физическая культура

Знания о физической культуре - 4 часа

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.

Легкая атлетика - 28 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Подвижные игры - 27 часов

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка 12 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Гимнастика с основами акробатики - 31 час

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.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

| № | Тема урока | Кол-во |
|---|------------|--------|
|---|------------|--------|

| п/п | | часов |
|---|--|-------|
| Знания о физической культуре 1 час | | |
| 1 | Т/Б на уроках физкультуры. Организационно - методические указания | 1 |
| Легкая атлетика 14 часов | | |
| 2 | ТБ при л/а. Тест бег на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тест челночный бег 3х10м | 1 |
| 5 | ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. П/и «Салки» | 1 |
| 7 | ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Салки» | 1 |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Перестрелка» | 1 |
| 12 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Эстафеты с мячами | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель» | 1 |
| 14 | Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 15 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| Подвижные игры 6 часов | | |
| 16 | ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер» | 1 |
| 17 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |
| 18 | Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами | 1 |
| 19 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах. П/и «Город» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | П/и «Ловишки».Круговая тренировка | 1 |
| Кроссовая подготовка 6 часов | | |
| 22 | ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). | 1 |
| 23 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90м) Пионербол | 1 |
| 24 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 25 | Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 26 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 27 | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих» | 1 |
| Знания о физической культуре 1 час | | |
| 28 | П/и «Кот и мыши». Режим ДНЯ | 1 |
| Подвижные игры 18 часов | | |
| 29 | Ведение мяча. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 30 | Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота» | 1 |
| 31 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 32 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 33 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 |
| 34 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |
| 35 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |
| 36 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 37 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
| 38 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 39 | Подвижная игра «Воробьи — вороны» | 1 |
| 40 | Подвижные игры | 1 |
| 41 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 42 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |
| 43 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 44 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 45 | Контрольный урок по броскам мяча через В/б сетку | 1 |
| 46 | Подвижная игра « Белочка-защитница» | 1 |
| 47 | Упражнения на координацию движений | 1 |
| Знания о физической культуре 1 час | | |
| 49 | Физические качества | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики 29 часов | | |
| 50 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | 1 |
| 51 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 52 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 53 | Тестирование виса на время | 1 |
| 54 | Кувырок вперед | 1 |
| 55 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |
| 56 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 57 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 58 | Стойка на лопатках, мост | 1 |
| 59 | Круговая тренировка | 1 |
| 60 | Стойка на голове | 1 |
| 61 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 62 | Различные виды перелезаний | 1 |
| 63 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 64 | Круговая тренировка | 1 |
| 65 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 66 | Прыжки через скакалку в движении | 1 |
| 67 | Круговая тренировка | 1 |
| 68 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке | 1 |
| 69 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке кольцах | 1 |
| 70 | Комбинация на гимнастической стенке | 1 |
| 71 | Вращение обруча | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 72 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 73 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |
| 74 | Круговая тренировка | 1 |
| 75 | Бросок набивного мяча из-за головы | 1 |
| 76 | Развитие гибкости | 1 |
| 77 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 78 | Подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |

Знания о физической культуре 1 час

| | | |
|----|--|---|
| 79 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 1 |
|----|--|---|

Кроссовая подготовка 6 часов

| | | |
|----|--|---|
| 80 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). | 1 |
| 81 | Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 82 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 83 | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100 м). | 1 |
| 84 | Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |
| 85 | Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 1 |

Легкая атлетика 14 часов

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 86 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 87 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 88 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту | 1 |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 92 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 93 | Техника метания на точность | 1 |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 95 | Беговые упражнения | 1 |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 97 | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | 1 |
| 98 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 |
| Подвижные игры 3 часа | | |
| 100 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 101 | Подвижные игры | 1 |
| 102 | Подвижная игра «Воробьи — вороны» | 1 |