

06-04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №4
от «27» августа 2021 г.
Руководитель ШМО
 Н.М.Стёпина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 И.В.Тагирова
«30» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учитель	Рерих Владимир Филиппович
Учебный год	2021 / 2022
Класс	2-А, 2-Б
Название учебного предмета	Физическая культура
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 2 классов общеобразовательных учреждений. Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ» на 2021-2022 учебный год утверждённого приказом директора школы от 30.08.2021г. № 01-16/212 на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе МБОУ «ЗСШ» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений 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 путей 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 разрешать конфликты посредством учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного предмета

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 строевые приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение и перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», в колонну по «2» по «3».

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 шаги, упражнения под музыку; упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; опорный прыжок (ноги врозь, переворот разгибом); элементы группировки и самостраховки; лазание по канату в 2 и 3 приёма; прыжки на скакалке.

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».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов; бег с учётом времени-30 метров, 60 метров; 1000 метров (без учёта времени).

Броски большого мяча «медбол» снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность; на точность (в горизонтальную цель).

Прыжки: на месте и в движении (с поворотом на 90° и 180°), по разметкам, через препятствия; в длину с места, в длину с разбега; в высоту с разбега; со скакалкой.

Подвижные игры 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 «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; передачи низом и верхом; удары по воротам; жонглирование; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения баскетболиста без мяча в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, попеременное ведение с остановками по сигналу; ловля и передачи мяча (от груди по прямой, с отскоком от пола, из-за головы, от плеча, двумя руками снизу, передача «крюком»); броски (с близкой и средней дистанции, с отскоком от щита и без, штрафные); подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Элементы волейбола: подбрасывание, набрасывание с последующей передачей мяча двумя руками (сверху-снизу); передача и броски мяча сверху двумя руками из-за головы; передачи через сетку (двумя руками сверху); передачи в парах, на месте, в прыжке; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); нижняя подача; приём мяча «кулаком»; броски через сетку (нападающий удар); эстафеты с элементами волейбола; игра в «Пионербол двумя мячами», подвижные игры «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Гандбол: передвижения с мячом и без мяча, приставными шагами, правым и левым боком; бег спиной вперед; ускорения; способы ведения мяча (правой и левой рукой, попеременное ведение); ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча (одной и двумя руками) сверху, снизу, из-за головы; броски из различных исходных положений (сидя, стоя, одной и двумя руками); броски по воротам (опорный, безопорный, в прыжке, с вращением); скрытые броски и броски по номерам; штрафные броски 7 и 9 метров; отбор мяча; эстафеты с мячами; игра по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения (**ОРУ**), упражнения с общефизической и специальной направленностью (**ОФП** и **СФП**), а также силовые упражнения, направлены на развитие физических и специальных качеств у детей - силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, реакции, прилежания и трудолюбия., которые вырабатываются у учащихся в период всесторонней физической активности, либо в результате систематических занятий спортом.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	14
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	38
ИТОГО:		102

№ урока	2-А		2-Б		ТЕМА УРОКА
	П	Ф	П	Ф	
Спортивные игры (баскетбол) - 6 ч					
1					Беседа по Т.Б. Баскетбол. ОФП и СФП:стойки, повороты, передвижения, ведение, передачи, броски. Уч. игра
2					Т.Б. ОФП и СФП. Виды передач и ловля мяча \на месте и в движении\. Ведение. Броски. Двойной шаг. Уч.игра
3					Т.Б.ОФП и СФП. Ловля-передача на месте и в движении в парах. Виды ведения. Двойной шаг. Учебная игра.
4					.Т.Б. СФП и ТТД баскетболиста Ведение, ловля, передача в парах, Отбор мяча \в парах\. Штрафные. Игра.
5					Т.Б. СФП. Ловля-передача. Броски с близкой дистанции. Штрафные. Отбор . Двойной шаг. Прессинг. Игра
6					Т.Б. ОФП и СФП. Контроль – ТТД баскетболиста. Учебная игра.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 2 ч.					
7					Беседа по Т.Б.ОФП. СФП легкоатлета. Легкоатлетические эстафеты.
8					Т.Б.ОФП. Контроль–наклон вперёд из и. п. стоя на скамейке. Подвижные игры с элементами л\атлетики.
Легкая атлетика – 6 ч					
9					Беседа по ТБ на уроках л\атлетике. Старт \низкий, высокий\. Бег 30 и 60м. Эстафеты. .
10					Т.Б.ОФП и СФП бегуна. Контроль- бег 30 м. Игра «Доджбол»..
11					Т.Б.ОФП и СФП метателя. Обучение технике метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Эстафеты..
12					Т.Б.ОФП и СФП прыгуна. Метание мяча на дальность. Контроль-прыжок в длину с места. Эстафеты.
13					Т.Б.ОФП и СФП бегуна. Выход со старта, финиш на 60 м. Метание мяча в цель. Игра.
14					Т.Б.ОФП и СФП. Контроль-бег 60 м. Легкоатлетические эстафеты.
Спортивные игры (гандбол)- 6 ч.					
15					Гандбол. Беседа по Т.Б.. Ловля и передача мяча на месте и в движении \в парах\.Ведение. Правила. Игра.
16					Т.Б.ОФП и СФП гандболиста. Ведение. Передачи на месте и в движении. Изучение техники бросков. Игра.
17					Т.Б.СФП. Ведение, передачи. «Тройной шаг».Броски-опорный и в прыжке. Учебная игра.
18					Т.Б.СФП. Ведение, ловля, передача. «Тройной шаг» с атакой ворот по номерам.. Отбор мяча. Игра.

19					Т.Б. СФП.ТТД гандболиста. Отбор. Прессинг. Учебная игра.
20					Т.Б. СФП. Контроль-ТТД гандболиста. Учебная игра.
Спортивные игры (волейбол-пионербол) - 5ч					
21					Беседа по Т.Б.ОФП и СФП. Приём- передача двумя руками \сверху-снизу\ . Расстановка, переходы. Игра.
22					Т.Б.ОФП и СФП . Приём- передача мяча. Поддача \прямая снизу\ . Блок. Учебная игра.
23					Т.Б.ОФП и СФП. Приём-передача. Поддача. Атакующие действия (броски, удары). Учебная игра.
24					Т.Б.ОФП и СФП. ТТД волейболиста.Правила. Игра.
25					Т.Б. ОФП и СФП волейболиста. Контроль – ТТД волейболиста. Учебная игра.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол) - 2 ч					
26					Инструктаж по Т.Б. Футбол. Остановка и передача мяча. Удары в створ ворот. Правила. Учебная игра.
27					ТБ. ОФП и СФП футболиста. Жонглирование мячом. Контроль-ТТД футболиста. Учебная игра.
Кроссовая подготовка - 5 ч.					
28					Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. «Доджбол».
29					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Кросс по пересечённой местности. Игра «Попади в мишень».
30					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Кросс с изменением интервалов и скорости движения. Игра.
31					Т.Б. ОРУ. СФП легкоатлета. Бег по пересечённой местности. Игра «Метатели.»
32					Т.Б. ОРУ. Контроль- сдача контрольного норматива (кросс). Игра «Кто дальше бросит».
Гимнастика с основами акробатики – 4 ч.					
33					Гимнастика. Беседа по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание. Кувырки. Игра» Раки» .
34					Т.Б.Строевые приёмы. ОРУ. Контроль-подтягивание. Кувырки. Эстафеты с элементами акробатики.
35					Т.Б. Строевые упражнения .ОРУ. Бревно. Ходьба, повороты \прыжком\ сед, приседания, соскок. Игра..
36					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Контроль выполнения элементов на бревне. Акробатические эстафеты.
Лёгкая атлетика- 2 ч					
37					Лёгкая атлетика. Беседа по Т.Б. ОФП. Прыжок в высоту способом »Перешагивание». Эстафеты.
38					Т.Б. ОФП. Контроль-сдача учебных нормативов по прыжкам в высоту. Веселые старты.

Спортивные игры (гандбол) - 4 ч				
39				Гандбол. Беседа по ТБ.СФП. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение. Броски. Уч. игра..
40				Т.Б. ОФП. СФП. Ловля, передача, ведение . «Тройной шаг.» Броски с опорой. Штрафные. Учебная игра.
41				Т.Б. ОФП СФП. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Броски в прыжке \ по номерам \. Учебная игра.
42				Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД гандболиста-ведение мяча, ловля-передача, «тройной шаг»,броски. Учебная игра.
Спортивные игры (баскетбол) - 3 ч				
43				Баскетбол. Беседа по Т.Б.ОФП. Ведение, ловля и передача мяча на месте в движении. Штрафные. Эстафеты.
44				Т.Б.СФП. Ведение, передачи. Двойной шаг. Броски в корзину с малой и средней дистанции. Учебная игра.
45				Т.Б.СФП. Контроль ТТД баскетболиста-ведение, передачи, двойной шаг, броски (в кольцо). Учебная. Игра
Спортивные игры (элементы волейбола) - 2 ч				
46				Волейбол. Беседа по ТБ. ОФП. Приём-передача в парах после подбрасывания мяча . Перекаты. Эстафеты.
47				Т.Б. ОФП и СФП.. Контроль ТТД волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола.
Гимнастика с основами акробатики - 9 ч				
48				Гимнастика. Беседа по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки . Перекаты. Акробатика в эстафетах.
49				Т.Б. ОФП. Акробатика- кувырки, перекаты, «берёзка», .гимнастический «мост». Эстафеты
50				Т.Б. ОФП. Строевые упражнения. Контроль акробатических элементов: кувырок, перекаты, мост.Эстафеты.
51				Т.Б. ОФП. Строевые упражнения. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Силовые игры.
52				Т.Б.ОФП. Опорный прыжок в упор стоя. Соскок - прогнувшись.Эстафеты с элементами акробатики.
53				Т.Б.ОФП. Контроль- опорный прыжок. Силовая подготовка. Гимнастические эстафеты.
54				Т.Б.ОФП. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь. Игра.
55				Т.Б.ОФП. Совершенствование техники ранее изученных опорных прыжков. Эстафеты на выносливость.
56				Т.Б.ОФП. Контроль опорных прыжков. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
Подвижные игры с элементами гимнастики, с основами акробатики, группировки и самостраховки - 9ч				
57				Подвижные игры. Беседа по Т.Б. ОРУ. Изучение элементов группировки и самостраховки при падения вперёд.
58				Т.Б. ОРУ. Изучение самостраховки при падении назад. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.

59					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Самостраховка: падение влево (вперёд-назад). Силовая подготовка.
60					Т.Б. ОРУ. Перестроения. Варианты самостраховки при падении в право. Эстафеты. Игра «Совушка».
61					Т.Б. ОРУ. Контроль элементов группировки и самостраховки при падении. Игра «Не урони мешочек».
62					Т.Б. ОРУ. Группировки и перевороты в парах. Эстафеты с элементами акробатики.
63					Т.Б. ОРУ. Совершенствование навыков падения в группировке. Игра «третий лишний».
64					Т.Б. ОРУ. Совершенствование навыков падения в группировке на скорость. Игра «Пройди бесшумно».
65					Т.Б. Перестроения. ОРУ. Контроль элементов самостраховки. Скоростно-силовые эстафеты.
Гимнастика с основами акробатики -5 ч					
66					Гимнастика. Беседа по Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату в 2 приёма. Весёлые старты. .
67					Т.Б. ОФП. Перестроения на месте и в движении. Лазание по канату в 3 приёма. Эстафеты с акробатикой.
68					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Контроль-лазание по канату в 2 и 3 приёма .Скоростно-силовые эстафеты.
69					Т.Б. ОРУ под музыку. Перестроения. Танцевальные шаги \мягкий, перекатный, шаги польки\ . Эстафеты.
70					Т.Б. ОРУ. под музыку. Контроль изученных танцевальных шагов. Эстафеты.
Подвижные игры с элементами спортивных игр –7 ч					
71					Баскетбол Беседа по Т.Б.ОФП. Ведение, передачи в парах на месте в движении, остановки. Броски. Игра.
72					Т.Б. ОРУ. Попеременное ведение мяча с обводкой, передачи мяча. Двойной шаг. Броски. Эстафеты с мячом
73					Т.Б. ОРУ. Штрафные. Контроль ТТД баскетболиста. Игра по упрощенным правилам.
74					Гандбол.Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски по номерам.. Учебная игра.
75					Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Тройной шаг. Броски с опорой и в прыжке .Эстафеты с мячами..
76					Т.Б. ОРУ. Передвижения, остановки, повороты с мячом Амплуа игроков. Атака ворот. Штрафные 7 и 9 м. Игра.
77					Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД гандболиста. Отбор. Прессинг. Учебная игра по упрощённым правилам.
Кроссовая подготовка – 7 ч					
78					Кроссовая подготовка. Беседа по Т.Б. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. «Доджбол».
79					Т.Б. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 50м. на 50м.\2-3 минуты\ Силовая подготовка. «Весёлые старты».
80					Т.Б. ОРУ. Медленный, равномерный бег 400м. Развитие выносливости. ОФП. Игра »Попади в мишень».
81					Т.Б. ОРУ. Строевые приёмы. Равномерный, медленный бег до 5 мин. ОФП по «станциям». Эстафеты.

82					Т.Б. ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности до 6-7 мин. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом.
83					Т.Б. ОРУ. Перестроения. Вработывание \равномерный бег до 1000м\, ОФП. Эстафеты.
84					Т.Б. Строевые приёмы. ОФП. Контроль бега на длинные дистанции. Игра «Доджбол».
Спортивные игры (футбол)-3 часа					
85					Футбол. Беседа по Т.Б. СФП. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Игра»Гонка мячей». Уч. игра.
86					Т.Б. ОФП и СФП.. Приём и передача мяча внутренней стороной стопы. Жонглирование. Игра»Слалом мячей»
87					Т.Б.ОФП. Контроль ТТД футболиста Учебная игра.
Легкая атлетика – 6 ч					
88					Лёгкая атлетика. Беседа по Т.Б. ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа. Метание мяча. Эстафеты.
89					Т.Б. ОРУ. Контроль-метание мяча. Легкоатлетические эстафеты с передачей эстафетной палочки.
90					Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину. Бег 30 м. Эстафеты.
91					Т.Б. ОРУ. Контроль-прыжок в длину. Вработывание: бег на 60 м. Эстафеты с мячами.
92					Т.Б. ОРУ. Легкоатлетические эстафеты с метанием. Подвижные игры.
93					Т.Б. ОРУ. ОФП. Контроль бега на 30 и 60 м. Игры с мячами.
Спортивные игры (гандбол) -3 ч.					
94					Гандбол. Беседа по Т.Б. СФП . Ловля и передача мяча в парах. Тройной шаг. Броски с опорой и в прыжке. Игра.
95					Т.Б. СФП. Передвижения, передачи .Амплуа игроков. Атака ворот. Передача»Отрыв». Штрафные. Игра.
96					Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД гандболиста. Отбор. Прессинг. Действия в защите. Учебная игра.
Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч.					
97					Баскетбол. Беседа по Т.Б.СФП. Ведение, передачи в парах на месте в движении, остановки. Броски. Игра.
98					Т.Б. ОРУ. Попеременное ведение мяча с обводкой, .пере-дачи мяча. Двойной шаг. Броски. Эстафеты.
99					Т.Б. ОРУ. Штрафные броски. Контроль ТТД баскетболиста. Игра по упрощённым правилам..
Спортивные игры (волейбол-пионербол)-3 ч.					
100					Волейбол. Беседа по Т.Б.ОФП. Приём-передача двумя руками сверху(над собой, в парах). Подача. Уч. игра.
101					Т.Б.СФП. .Приём-передача двумя руками снизу. Приём мяча « кулаком».Подача снизу. Броски. Игра.
102					Т.Б.ОФП. Контроль ТТД волейболиста. Учебная игра по упрощённым правилам.