

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

Муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

---

<i>«Рассмотрено на заседании МО»</i>	<i>«Согласовано»</i>	<i>«Утверждаю»</i>
Протокол № 1 от «26» августа 2021г Руководитель ШМО _____	Заместитель директора по УВР МБОО «Старомайнская средняя школа № 1» _____ М.Г. Зеленикина «27» августа 2021 года	Директор МБОО «Старомайнская средняя школа № 1» _____ Н.Н. Рыжова Приказ № 32/2- ОД от «27» августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 2

Уровень общего образования: Начальное общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 2021-2022г. учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 час.

Планирование составлено на основе: авторской программы п/р Л.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой: Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура»: программы, методические рекомендации, поурочные разработки (М.: АСТ-Астрель, 2012. Планета знаний) рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 2 кл. – М.: АСТ-Астрель, 2014 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы,  
протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна  
2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
  - 2) Примерной начальной образовательной программы основного общего образования (по реестру).
  - 3) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.
  - 4) Учебного плана МОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
  - 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, на 2017-2018 учебный год рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
  - 6) Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1» от 01.09 2016 г. - Учебник Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура 2 класс, М.: Астрель, 2013.
- Лисицкая Т.С. Обучение в 2 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А.Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель, 2012.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура. Спортивный дневник школьника 2 класс.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа направлена на реализацию **цели** - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Программа адресована обучающимся вторых классов общеобразовательных школ.

*Основные содержательные линии курса:*

- «Основы знаний о физической культуре»
- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Лыжная подготовка»
- «Подвижные игры»

## *Планируемые результаты изучения учебного предмета*

К концу 2 класса

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

**У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

**Учащиеся получат возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные: Учащиеся научатся:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные:**

##### **Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

#### **Коммуникативные:**

##### **Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## Способы физкультурной деятельности

### Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

## Физическое совершенствование

### Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ***Содержание учебного предмета***

### ***Основы знаний о физической культуре***

***История возникновения физической культуры.*** Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

### ***Способы физкультурной деятельности (в течение года)***

***Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### ***Физическое совершенствование***

***Организуемые команды и приёмы:*** строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом-марш!», «Стоп!»

### ***Лёгкая атлетика***

***Ходьба:*** свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

***Бег:*** медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

***Прыжки:*** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

***Метание:*** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски:*** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### ***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатические упражнения:*** группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** лазанье по

гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимёнными способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### ***Лыжная подготовка***

***Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег***

***Способы передвижений на лыжах:*** ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты:*** переступанием на месте вокруг носков лыж. ***Спуск*** в основной стойке. ***Подъём:*** ступающим и скользящим шагом. ***Торможение палками и падением.***

#### ***Подвижные игры***

***На материале лёгкой атлетики:*** «Вызов номеров», «Два мороза», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

***На материале гимнастики с основами акробатики:*** «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч»; «Охотники и утки».

***На материале лыжной подготовки:*** «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

***На материале спортивных игр:*** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
2 КЛАССОВ**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<b>Количество часов</b>
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>		<b>8</b>
1 урок	Разучить технику прыжка в длину с места	1
2 урок	Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
3 урок	Ознакомление и разучивание метание мяча в цель с 4-5 м.	1
4 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 4-5 м.	1
5 урок	Ознакомление и разучивание метание набивного мяча сидя из-за головы	1
6 урок	Закрепление метания набивного мяча сидя из-за головы.	1
7 урок	Совершенствование метания набивного мяча сидя из-за головы.	1
8 урок	Учет метания набивного мяча сидя из-за головы	1
<b><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</i></b>		<b>8</b>
9 урок	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
10 урок	Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
11 урок	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
12	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча	1

урок	шагом	
13 урок	Закрепление техники ведения мяча шагом	1
14 урок	Обучение и разучивание техники ведения мяча по прямой	1
15 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой	1
16 Урок	Подвижные игры	1
<b><i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i></b>		<b><i>14</i></b>
17 урок	Разучивание кувырка вперед	1
18 урок	Закрепление совершенствование кувырка вперед	1
19	Совершенствование кувырка вперед	1
20 урок	Учет кувырка вперед	1
21 урок	Разучивание стойки на лопатках согнув ноги	1
22 урок	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках согнув ноги	1
23 урок	Разучивание из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
24 урок	Закрепление совершенствование из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
25 урок	Закрепление совершенствование из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
26 урок	Учет из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
27 урок	Разучивание кувырка в сторону	1
28 урок	Закрепление совершенствование кувырка в сторону	1
29 урок	Закрепление совершенствование кувырка в сторону	1
30 урок	Ознакомление с лазанием по канату произвольным способом	1
<b><i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>		<b><i>12</i></b>
31 урок	Ознакомление ступающим шагом Разучивание ступающим шагом	1
32 урок	Закрепление ступающим шагом	1

33 урок	Совершенствование ступающим шагом	1
34 урок	Ознакомление передвижения скользящим шагом Разучивание передвижения скользящим шагом	1
35 урок	Закрепление передвижения скользящим шагом	1
36 урок	Совершенствование передвижения скользящим шагом	1
37 урок	Ознакомление поворота переступанием Разучивание поворота переступанием	1
38 урок	Закрепление поворота переступанием Совершенствование поворота переступанием	1
39 урок	Ознакомление подъема на склон $15^{\circ}$ - $20^{\circ}$ ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок	1
40 урок	Разучивание подъема на склон $15^{\circ}$ - $20^{\circ}$ ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок	1
41 урок	Закрепление подъема на склон $15^{\circ}$ - $20^{\circ}$ ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок	1
42 урок	Совершенствование подъема на склон $15^{\circ}$ - $20^{\circ}$ ступающим шагом и спуск в низкой стойке без палок	1
<b><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</i></b>		<b>8</b>
43 урок	Ознакомление и разучивание с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
44 урок	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
45 урок	Разучивание техники ведения мяча шагом	1
46 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча шагом	1
47 урок	Разучивание техники ведения мяча по прямой	1
48 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой	1
49 урок	Ознакомление и разучивание с техникой броска мяча в цель	1
50 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча в цель	1
<b><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</i></b>		<b>8</b>
51 урок	Ознакомление и разучивание с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1

52 урок	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
53 урок	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
54 урок	Ознакомление и разучивание с техникой удара по катящемуся навстречу мячу	1
55 урок	Закрепление и совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
56 урок	Ознакомление и разучивание с техникой остановки катящегося мяча	1
57 урок	Закрепление технике остановки катящегося мяча	1
58 урок	Совершенствование технике остановки катящегося мяча	1
<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i></b>		<b><i>10</i></b>
59 урок	Разучивание челночного бега 3x10м	1
60 урок	Закрепление челночного бега 3x10м	1
61 урок	Совершенствование челночного бега 3x10м	1
62 урок	Разучивание метание мяча в цель	1
63 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель	1
64 урок	Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1
65 урок	Совершенствование метание мяча на дальность	1
67 урок	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1
68	Подвижные игры	1