Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя образовательная школа №30 с. Романовка

«утверждаю»:

Директор МБОУ СОШ №30

с. Романовка

_____А. М. Назаренко

Приказ№ 155 от 30.08 2021г.

Рабочая программа

начального общего образования

по физической культуре

во 2 классе

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Пономарь Александр Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рекомендациями Примерной основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Цель программы

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовмое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»
Ученик научится:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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, роль зрительного и слухового анализатора 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 осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Ученик получит возможность научиться:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

№ п\п	Разделы программы	Содержание учебной темы
1	Легкая атлетика	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.
2	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 минут. Чередование бега и ходьбы(бег 50 метров, ходьба 100 меров).
3	Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке
4	Подвижные игры	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 кроссовой подготовки: эстафеты в передвижении на местности, упражнения на выносливость и координацию.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель; подвижные игры на материале баскетбола.
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3, 4, 5, 6 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 50 метров, ходьба 100 метров).

7	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Модуль «школьный урок»

Раздел, название	Вопросы воспитания
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

	обороне» (ГТО).
Спортивные игры и подвижные игры. ***Баскетбол.*** Игры по правилам баскетбола. ***Волейбол.*** Игры по правилам волейбола (пионербола). ***Футбол.*** Игры по правилам футбола. ***Подвижные игры.*** Игра по правилам.	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	часы
Знания о физической культуре			
1	Инструктаж по ТБ. Организм человека и его функции. Физическое развитие учащихся.	2.09	1
2	Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Физическая подготовленность - тесты.	3.09	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.			
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Круговая эстафета с бегом Подвижная игра «Класс, смирно!».	6.09	1

4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Эстафета с бегом .	9.09	1
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	10.09	1
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	13.09	1
7	Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».	16.09	1
8	Челночный бег 3 х 10 м на результат. Повторить многоскоки. Эстафеты с бегом на скорость.	17.09	1
9	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	20.09	1
10	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	23.09	1
11	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	24.09	1
12	**Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм.** Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	27.09	1
13	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Подвижная игра «Гонка мячей».	30.09	1
14	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1.10	1
15	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	4.10	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	7.10	1
17	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	8.10	1
18	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».	11.10	1
19	**Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки.** Повторение. Техника бега по пересеченной местности. (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	14.10	1
20	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	15.10	1
21	Повторение. Техника бега в гору.(постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	18.10	1
22	Эстафета с преодолением препятствий. Преодоление рва и поворот вокруг препятствия. Подвижная игра «Вызов номеров».	21.10	1
23	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	22.10	1
24	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	25.10	1
25	Бег по размеченным участкам дорожки. Бег на выносливость до 1,5 км. Подвижные игры «Заяц без дома».	8.11	1
26	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	11.11	1
	Спортивные и подвижные игры		
27	ТБ на занятиях по спортивным настольным играм. Повторить правила игры в шашки.	12.11	1

28	Зачет; правила игры, расположение доски и фигур. Выполнение хода, взятие фигур, превращение, окончание игры. Учебная игра.	15.11	1
29	Учить «треугольник Петрова». Учебная игра.	18.11	1
30	Зачет - «треугольник Петрова». Учебная игра.	19.11	1
31	Учить тактику игры в нападении. Учебная игра.	22.11	1
32	Зачет - показать тактику игры в нападении. Учебная игра.	25.11	1
33	Повторять тактические действия в учебной игре.	26.11	1
34	Зачетная игра-соревнование.	29.11	1
35	Зачетная игра-соревнование.	2.12	1
36	**ТБ на занятиях по гимнастике.** Кувырок вперед **Зачет –** наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	3.12	1
37	Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с элементами акробатики.	6.12	1
38	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	9.12	1
39	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. **Зачет –** поднимание прямых ног поуглом 90º (см. «Учебные нормативы»).	10.12	1
40	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	13.12	1
41	**Зачет –** подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».	16.12	1
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	17.12	1
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. **Зачет –** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	20.12	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	23.12	1
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	24.12	1
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	27.12	1
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	10.01	1
48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	13.01	1
			1
49	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетике. Повторить специальные упражнения прыгуна. Зачет д/з (пистолетик).	14.01	1
50	Повторить специальные упражнения прыгуна. Повторить прыжки в высоту.	17.01	1
51	Зачет - специальные упражнения прыгуна. Повторить прыжки в высоту способом «перешагивание».	20.01	1
52	Повторять технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	21.01	1
53	Совершенствовать (продолжать обучение) технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	24.01	1
54	Зачет прыжки в высоту с малого разбега через веревочку.	27.01	1
55	Повторять прыжки в высоту с разбега (техника выполнения).	28.01	1
56	Зачет - прыжки в высоту с разбега (техника выполнения).	31.01	1
57	Зачет-соревнование по прыжкам в высоту.	3.02	1
58	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр. Повторить упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». «Охотники и утки».	4.02	1
59	Зачет ОРУ с мячами на месте и в движении. Учить передачи и ловлю 2 руками. Игра.	7.02	1
60	Продолжать учить ловлю и передачи мяча в игре. Упражнения с мячами на скорость.	10.02	1

61	Зачет упражнения с мячами на скорость, повторить ведение, ловлю и передачи в игре.	11.02	1
62	Зачет ведение мяча в играх и эстафетах. Повторить броски мяча 1 кг. Знакомить с игрой пионербол.	14.02	1
63	Повторение. ОРУ с мячами. Броски малого мяча в цель. Ловля и передачи мяча в игре пионербол.	17.02	1
64	Повторить броски мяча в цель. Зачет ловля и передачи мяча в игре.	18.02	1
65	Повторить игры-эстафеты с мячами. Подвижная игра «перестрелка».	21.02	1
66	Зачет перебрасывание и ловля мяча через сетку. Продолжать учить игру «перестрелка». д/з (длина).	24.02	1
67	Повторить игры-эстафеты с мячами. Учить перебрасывание мяча 1 и 2 руками в подвижной игре «перестрелка».	25.02	1
68	Зачет действия игроков в игре. Повторить ОРУ с мячами на гибкость. Повторить перебрасывание мяча. Д/з (сила).	28.02	1
69	Зачет д/з (наклоны). Закрепить упражнения с мячами в игре.	3.04	1
70	Повторить игры-эстафеты с мячами. Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д/з	4.03	1
71	Зачет д/з (сгибание рук). Продолжать учить действия в подвижной игре «перестрелка». Д/з	10.03	1
72	Развитие скорости в играх-эстафетах. Повторить действия в подвижной игре «перестрелка».	11.03	1
73	Зачет действия игроков в команде. Игра. Д/з (пресс).	14.03	1
74	Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д\з повторить.	17.03	1
75	Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д\з повторить.	18.03	1
76	Зачёт – д/з (пресс в висе). Подвижная игра «перестрелка».	28.03	1
77	Развитие ловкости и координации в игре, повторить командные действия. Д/з.	31.03	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
78	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Разновидности ходьбы и бега – бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Подвижная игра «Смена сторон».	1.04	1
79	Повторение. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. без учета времени. Игра «Выше ноги от земли».	4.04	1
80	Зачет -Кросс 300 м.	7.04	1
81	Зачет - Кросс 500 м и 600 м	8.04	1
82	Зачет - Кросс 1000 м	11.04	1
83	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Прыжки с места и с разбега. Метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Волк во рву».	14.04	1
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков). Метание мяча.	15.04	1
85	**Зачет –** прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Эстафета со скакалками.	18.04	1
86	Зачет - Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 4 – 5 м. Прыжки с разбега.	21.04	1
87	**Зачет –** прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	22.04	1
88	Повторение. Метание малого мяча в цель. **Зачет –** челночный бег 3 х 10 м (см. «Учебные нормативы»).	25.04	1
89	**Зачет –** бег 30 м на результат (высокий старт). Метание мяча. Подвижная игра «Белые медведи».	28.04	1
90	**Зачет –** Метание малого мяча на дальность. Бег до 1 км. Игра «Лиса и куры».	29.04	1
91	**Зачет –** бег 1000 м.	5.05	1

92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр. Повторить упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». «Охотники и утки».	6.05	1
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	12.05	1
94	**Зачет**. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	13.05	1
95	Повторить подвижные игры с мячами, с элементами спортигр.	16.05	1
96	ТБ на занятиях по гимнастике. **Зачет –** упражнения для развития силы на гимнастической стенке (пресс)	19.05	1
97	Оценка уровня физического развития и физической подготовленности.	23.05	1

По программе во 2 классе 97 часов. В соответствии с расписанием уроков, календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 30 с. Романовка на 2021-2022 учебный год, а также государственными праздниками, программа будет реализована за 97 часов

Расмотренно: Согласовано:

Протокол заседания заместитель директора поУВР

Методического совета от_____№____ _____Краснояружская О. В.

Руководитель МС _____ Краснояружская О. В.