

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.В.Савранчук

«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Бабагайской СОШ

\_\_\_\_\_ Л.А.Камозина

«31» августа 2022г.

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

во 2 (общеобразовательном) классе

на 2022 – 2023 учебный год

Учитель – Филиппова Н.Л.

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол №   1  

От «29» августа 2022г.

Бабагай

2022

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### « Физическая культура» 2 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов физической культуры.

**Личностными результатами** освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами:**

##### Ученики научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

##### **1.2. Социально-психологические основы.**

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

##### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### **2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.**

**2.1.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.** Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

#### **3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

#### **4. Легкая атлетика**

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## 5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

### Тематическое планирование

1	2	3
№ уро-ка	Кол – во часо в	Тема урока,
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры ( 48ч)		
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Повторение упражнений соскакалкой.
2	1	Совершенствование техники низкого старта. Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега.
3	1	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом».
4	1	Контроль двигательных качеств: бег на 30м. Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»
5	1	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».
6	1	Контроль двигательных качеств: метание мал. мяча. Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».
7	1	Повторение техники челночного бега. Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».
8	1	Контроль двигательных качеств: челночный бег. Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».
9	1	Развитие выносливости и быстроты в эстафетах. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»
10	1	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».
11	1	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»
12	1	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки»
13	1	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».
14	1	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»
15	1	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»
16	1	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой.
17	1	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»
18	1	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега.

		Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»
19	1	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.Разучивание игровых действий эстафет с обручем.
20	1	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»
21	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний»
22	1	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»
23	1	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком.
24	1	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»
25	1	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Вис , упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»
26	1	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»
27	1	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростносиловых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»
28	1	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля»
29	1	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»
30	1	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»
31	1	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»
32	1	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
33	1	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля»,«ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»
34	1	Строевые упражнения. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»
35	1	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»
36	1	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»
37	1	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад.Игра «Кот и мышь»
38	1	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»
39	1	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки»
40	1	Совершенствование навыков перемещения по гим-настической стен-ке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»
41	1	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вра-щения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски».Игра «Бездомный заяц»
42	1	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластун-ски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»
43	1	Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки»
44	1	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»
45	1	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»
46	1	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и

		координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»
47	1	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»
48	1	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли»
<b>Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры (16ч)</b>		
49	1	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам»
50	1	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»
51	1	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.
52	1	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени»
53	1	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага.
54	1	Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом.
55	1	Освоение техники лыжных ходов. Обучение поп-ременному двухшажному ходу без палок и с палками.
56	1	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом
57	1	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.
58	1	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»
59	1	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени»
60	1	Разучивание торможения лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе
61	1	Повторение передвижения на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.
62	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе
63	1	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени
64	1	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14ч)</b>		
65	1	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»
66	1	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передач и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»
67	1	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»
68	1	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»
69	1	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Собачка»
70	1	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»
71	1	Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»
72	1	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»
73	1	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»
74	1	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»
75	1	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»
76	1	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп»
77	1	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»

78	1	Совершенствование разученных ранее ОРУ.Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты»
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9ч)</b>		
79	1	Повторение ТБ с мячом.Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»
80	1	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание
	1	игры «Выстрел в небо»
81	1	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»
82	1	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»
83	1	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»
84	1	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание.Разучивание игры «Гонка мячей»
85	1	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры«Слалом с мячом»
86	1	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
87	1	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.
<b>Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15ч)</b>		
88	1	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место»
89	1	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место»
90	1	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»
91	1	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.
92	1	Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»
93	1	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»
94	1	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»
95	1	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»
96	1	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»
97	1	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»
98	1	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»
99	1	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»
100	1	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»
101	1	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»
102	1	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.





