

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ярцевская средняя школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО Антакова С.В. _____ Протокол № 1 _____ от «26» 08 2022г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ ЯСШ № 6 _____ О.А.Панфилова от « 26 » 08 2022г.</p>	<p>«Утверждено» Пр. № 116 от «26» 08 2022г.  Директор школы _____ Т.С.Никитенкова</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 2 класса

Учитель: Безбородова К.Д.  
Квалификационная категория:

2022-2023 учебный год

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

### **Планируемые результаты.**

#### ***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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 ит. 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).

## Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

**по разделу «Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

**по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**по разделу «Легкая атлетика»** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

**по разделу «Кроссовая подготовка»** - освоение техники бега в равномерном темпе; чередование ходьбы с бегом; упражнения на развитие выносливости.

**по разделу «Подвижные игры»** — играть в подвижные игры: «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Наступление» «Резиночка». «Не ошибись!», «Посадка картофеля» «Отгадай мой голосок» «Маскировка в колоннах» «Западня», «Совушка», «Что изменилось», «Шишки, жёлуди, орехи», «Рыбаки и рыбки», «Салки на марше», «Смена сторон». «Лиса и куры» «Прыгающие воробушки» «Попади в мяч», «Заяц без логова», «Удочка». Игра «Заяц без логова», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» «Вызов номера», «Защита укрепления». Кто дальше бросит», «Волк во рву». «Пустое место», «К своим флажкам» «Кузнечики», «Попади в мяч». «Паровозики», «Передал – садись» «Мяч среднему» «Борьба за мяч» «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему» «Школа мяча» «Перестрелка» «Два мороза» «Перебежка с выручкой» «Гуси-лебеди»

- выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

#### **Воспитательный потенциал уроков**

Образование личности должно быть сориентировано не только на усвоение определенной суммы знаний, но и развитие самостоятельности, личной ответственности, созидательных способностей и качеств обучающихся, позволяющих им учиться, действовать и эффективно трудиться в современных экономических условиях. И отсюда высвечивается роль урока как элемента воспитательной системы.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией и инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- выявление наиболее способных и одаренных детей, привлечение их для проведения предметных недель и участия в предметных олимпиадах с целью стимулирования углубленного изучения предмета.

**Распределение учебных часов по разделам программы**  
Количество часов, отводимых на изучение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Количество контрольных работ	Количество часов (уроков)
			3
1	<b>Базовая часть</b>		<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре		<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры		18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	3	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	8	21
1.5	Кроссовая подготовка	2	21
2	<b>Вариативная часть</b>		<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	3	24
		<b>16</b>	<b>102</b>

**Нормативы физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20 и более	19 – 15	Менее 15 раз	19 и более	18-14	Менее 14 раз.
Прыжок в длину с места, см	150и дальше	149-131	130 и ближе	140 и дальше	142-126	125 и ближе
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+ 6 см и более	От 0 до + 5 см	Менее 0 см.	+ 6 см и более	От 0 до + 5 см	Менее 0 см.
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз.
Бег 30 м с высокого	5,8с и	5,9-6,3	6,4с и	6,2 и	6,3-6,5	6,6с и

старта, с	меньше		более	меньше		более
Бег 1000 м	Без учета времени					

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>			
<b>Ходьба и бег.</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага	1	
2	<b>Учёт.</b> Ходьба через несколько препятствий. <i>Бег на скорость (30 м.)</i>	1	
3	Развитие скоростных способностей. Игра « Белые медведи».	1	
4	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»	1	
5	<b>Учёт.</b> <i>Бег на результат (60м.)</i> . Игра «Смена сторон»	1	
<b>Прыжки</b>		<b>3</b>	
6	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	
7	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»	1	
8	<b>Учёт.</b> <i>Прыжки в длину с места(см) и с разбега.</i> Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
<b>Метание( 3 ч)</b>			
9	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».	1	
10	Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».	1	
11	<b>Учёт.</b> <i>Метание малого мяча на дальность(м).</i> Игра «Кто дальше бросит».	1	
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>			
<b>Бег по пересеченной местности.</b>			
12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	
13	Чередование бега и ходьбы (70м, 100м). Игра «Салки на марше».	1	
14	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».	1	
15	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».	1	
16	Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.	1	
17	Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»	1	

18	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	
19	Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
20	Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с вырубкой».	1	
21	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	
22	Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с вырубкой».	1	
23	Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
24	Бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (100м, 70м).	1	
25	<b>Учёт. Кросс (1 км.)</b> . Игра «Гуси – лебеди»»	1	
<b>Гимнастика ( 18 ч )</b>			
	<b>Акробатика. Строевые приемы.</b>	<b>6</b>	
26	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Строевым шагом марш», «Шире шаг», «Короче шаг».	1	
27	Выполнение команд. «На 1-2 рассчитайсь», «В 2-1 шеренгу стройся». Игра «Что изменилось»	1	
28	Перекаты и группировки с опорой за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1	
30	<b>Учёт. Комбинации</b> из разученных элементов. Стойка на лопатках.	1	
31	Развитие координационных способностей. Игра «Западня».		
	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>	
32	Перестроение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах.»	1	
33	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа.	1	
34	<b>Учёт. Вис</b> на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
35	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	1	
36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1	
37	. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай мой голосок».	1	
	<b>Опорный прыжок. Лазанье.</b>	<b>6</b>	
38	Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля».	1	
39	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1	

40	Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись»	1	
41	Перелезть через гимнастического коня. Игра «Резиночка».		
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
43	<b>Учёт</b> Упражнение на гибкость. Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».	1	
<b>Подвижные игры ( 18 ч)</b>			
44	Игра «Заяц без логова», «Удочка».	1	
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
46	Игра «Заяц без логова», «Удочка».	1	
47	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
48	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячом.	1	
49	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	
50	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
51	Игра «Вызов номера», «Защита укрепления».	1	
52	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
53	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
54	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	
55	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
56	Игры «Пустое место», «К своим флажкам»	1	
57	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
58	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	
59	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60	Игры «Паровозики», «Наступление».	1	
61	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>			
62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	
63	Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись»	1	
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	
65	<b>Учёт.</b> Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему»	1	
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	

67	Броски в цель (щит). Игра « Борьба за мяч»	1	
68	Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	
69	Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
70	<b>Учёт</b> .Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой.	1	
71	Ловля и передача мяча в квадратах	1	
72	Ведение мяча на месте и в движении бегом правой (левой) рукой.	1	
73	Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».	1	
74	Ловля и передача мяча.	1	
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».	1	
76	Ловля и передача мяча на месте в кругу.	1	
77	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».	1	
78	Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	
79	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1	
80	Игра в мини-баскетбол.	1	
81	<b>Учёт.</b> Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему»	1	
82	Игра в мини-баскетбол.	1	
83	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	
84	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	
85	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1	
<b>Кроссовая подготовка ( 7ч.)</b>			
	<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>7</b>	
86	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву». « Перебежка с выручкой»	1	
87	Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.	1	
88	Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»	1	
89	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	
90	Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	
91	<b>Учёт.</b> Кросс 1 км Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	
92	Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>			

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>4</b>	
93	<b>Учёт.</b> Ходьба через несколько препятствий. <i>Бег на скорость (30 м.)</i>	1	
94	Развитие скоростных способностей. Игра «Белые медведи.	1	
95	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»	1	
96	<b>Учёт.</b> <i>Бег на результат (60м.)</i> . Игра «Смена сторон»	1	
	<b>Прыжки</b>	<b>3</b>	
97	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	
98	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»	1	
99	<b>Учёт.</b> <i>Прыжки в длину с места и с разбега.</i> Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
	<b>Метание</b>	<b>3</b>	
100	<b>Учёт.</b> <i>Метание малого мяча на дальность.</i> Игра «Попади в мяч».	1	
101	<b>ИТОГОВАЯ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ТЕСТ</b>	1	
102	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	