


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО МБОУ «СОШ № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

 /М.В.Волошина/
Протокол от «13» августа 2021 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол от 31.08.2021

№ 21

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «СОШ
№ 10 города Новоалтайска
Алтайского края» С.П. Бажовой
от «31» августа 2021 г.

№ 243-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.
Ляха. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2012

СОСТАВИТЕЛЬ:

Маркина Юлия Владимировна,
учитель начальных классов

НОВОАЛТАЙСК
2021

1. Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих учебных задач:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- **формирование** первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- **овладение** школой движений
- **развитие** координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- **формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни**
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- **Воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

2. Количество учебных часов

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Резервные часы
102	3	-	3

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических 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 умения 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 пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

4. Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные 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, ловкость, быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола;

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

5. Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего часов	Примечание
1. Легкая атлетика-11 ч				
1.1	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).	1	
1.2	2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	1	
1.3	3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	2	

1.4	4	препятствий		
1.5	5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	
1.6	6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	
1.7	7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	
1.8	8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	
1.9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м . Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	
1.10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	1	
1.11	11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	1	
2.Кроссовая подготовка-14 ч				
2.1	12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега	2	
2.2	13	Преодоление малых препятствий.		
2.3	14	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	1	
2.4	15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	
2.5	16	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1	
2.6	17	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1	
2.7	18	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	2	
2.8	19	Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой»		
2.9	20	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега.	2	
2.10	21	Игра «Рыбаки и рыбки»		
2.11	22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега	2	
2.12	23	Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»		
2.13	24	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега	2	
2.14	25	Преодоление малых препятствий Игра «Команда быстроногих»		
3.Гимнастика – 18 ч				
3.1	26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	
3.2	27	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	

		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Название гимнастических снарядов		
3.3	28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1	
3.4	29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1	
3.5	30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	2	
3.6	31			
3.7	32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	2	
3.8	33			
3.9	34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1	
3.10	35	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках	1	
3.11	36	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе.	2	
3.12	37			
3.13	38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	
3.14	39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	
3.15	40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	
3.16	41	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	
3.17	42	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
3.18	43	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	
4. Лыжная подготовка - 24ч				
4.1	44	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах.	1	
4.2	45	Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м	4	
4.3	46			
4.4	47			
4.5	48			
4.6	49	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафеты.	1	
4.7	50	Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м.	4	
4.8	51			
4.9	52			
4.10	53			

4.11	54	Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. Эстафеты.	5	
4.12	55			
4.13	56			
4.14	57			
4.15	58			
4.16	59	Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. Эстафета.	5	
4.17	60			
4.18	61			
4.19	62			
4.20	63			
4.21	64	Техника подъемов и спусков. Скольжение с палками.	4	
4.22	65			
4.23	66			
4.24	67			
5. Подвижные игры - 18 ч				
5.1	68	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	2	
5.2	69			
5.3	70	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	2	
5.4	71			
5.5	72	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	2	
5.6	73			
5.7	74	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	2	
5.8	75			
5.9	76	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	2	
5.10	77			
5.11	78	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	2	
5.12	79			
5.13	80	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	2	
5.14	81			
5.15	82	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	
5.16	83			
5.17	84	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
5.18	85	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
6. Кроссовая подготовка – 7 ч				
6.19	86	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега Игра «Третий лишний»	1	
6.20	87	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий	1	
6.21	88	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега Игра «Пятнашки»	2	
6.22	89			
6.23	90	Равномерный бег (7-8 мин) Игра «Два мороза»	2	
6.24	91			
6.25	92	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»	1	
7. Легкая атлетика -10 ч				
7.1	93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих»	2	
7.2	94			
7.3	95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера».	2	
7.4	96			

7.5	97	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	
7.6	98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
7.7	99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
7.8	100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м.	1	
7.9	101	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча.	1	
7.10	102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча	1	
	103 104 105	Резерв	3	

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № _____

Учебный год _____

Предмет, курс _____

Учитель _____

Период отсутствия учителя на работе _____

Класс (ы) _____

№п/п	класс	Дата урока в классном журнале	Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании)	Номер урока в журнале	Тема в классном журнале	Приказ об утверждении изменений в рабочую программу	Контроль

Подпись учителя _____

