

*муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»*

«Рассмотрено»

на заседании МО начальных классов

Руководитель МО Д.И.И. /Душанова Т.А./
Ф.И.О.

Протокол № 1 от
«27» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Д.К.Кульчикова /Кульчикова Д.К./
Ф.И.О.

«30» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор школы

А.К.Сулейманова /Сулейманова А.К./
Ф.И.О.

Приказ № 108 от
«1» 09 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре 2 класса, разработанная на основе
примерной рабочей программы по УМК «ШКОЛА РОССИИ», предметная линия учебников
под редакцией В. И. Лях, Москва «Просвещение» 2020 год.
на 2021-2022 учебный год

Учитель: Исаева Халимет Казуевна.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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 учащимися 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
 - Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
 - Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
 - Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
 - Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
 - Уметь играть по упрощенным правилам игры;
 - Владеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
 - Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
 - Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;

- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
- Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
- Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
- Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
- Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
- Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола

Содержание курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (15 +14ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гандбол (17+18ч)

Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола : бег с различной частотой шагов; подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей; прыжки вперед и вверх с мячом в руках; метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.

Гимнастика с основами акробатики (20ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры(18ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный аспект данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

Содержание курса.

№ п\п.	Разделы.	Модуль «Школьный урок»	Кол –во часов
1	Легкая атлетика	Классный час “Правила внутреннего распорядка для обучающихся”. Уроки гигиены. ГТО	29
2	Гандбол	Классный час “О здоровом образе жизни. Неделя профилактики «Здоровая семья» Правила пожарной безопасности. Эвакуация из классной комнаты, коридора, санузла во время урока и перемены. (запись в журнале инструктажей). Режим дня школьника	35
	Гимнастика с основами акробатики	Профилактическая неделя «Здоровье для всех», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Кросс « Золотая осень» Веселые старты. Малые олимпийские игры. Мама ,папа, я- спортивная семья	20
	Подвижные игры	Профилактическая неделя «Здоровье для всех», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Кросс « Золотая осень» Веселые старты. Малые олимпийские игры. Мама ,папа, я- спортивная семья	18
	Итого:		102 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<i>Легкая атлетика (15ч)</i>			
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	
2	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1	
3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1	
4	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	1	
5	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ.	1	
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров».	1	
7	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров».	1	
8	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
9	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
10	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	
11	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
12	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м. ОРУ.	1	
14	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5м. метание набивного мяча.	1	
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. метание набивного мяча.	1	
16	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности	1	
17	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. ТБ.	1	
18	Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Мини- гандбол ТБ.	1	
19	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров. ТБ.	1	
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ.	1	
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол ТБ.	1	
22	Медленный бег, разновидность бега. Мини- гандбол.	1	
23	Применение передачи при движении в одном направлении. Т Б.	1	

24	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини- гандбол. ТБ.	1	
25	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук. ТБ.	1	
26	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ	1	
27	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.	1	
28	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры. ТБ.	1	
29	Состояние и развитие гандбола в России.	1	
30	Гандбол (17ч). Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса. ТБ.	1	
31	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6- и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.	1	
32	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. ТБ.	1	
33	Техника безопасности на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
34	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	
35	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	
36	ОРУ. Игра «Автомобили», «Водяной». Эстафеты.	1	
37	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
38	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
39	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
40	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	
41	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	
42	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
43	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
44	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
45	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
46	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
47	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
48	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
49	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
50	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
51	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок в сторону.	1	
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	
53	Выполнение команд. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, перекаат вперед.	1	
54	Выполнение комбинации из изученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекааты.	1	
55	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	1	

56	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	1	
57	Строевые упражнения . В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.	1	
58	Строевые упражнения . В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.	1	
59	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	
60	Вис стоя и лежа. В висе к гимнастической стенке поднимание ног согнутых и прямых. Игра «Змейка».	1	
61	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Змейка».	1	
62	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке. Игра.	1	
63	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игра.	1	
64	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке .Игра «Иголочка и ниточка».	1	
65	Гимнастика (20ч) Лазание по гимнастической стенке . Перелазание через препятствие.	1	
66	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?».	1	
67	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	
68	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1	
69	Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1	
70	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Слушай сигнал».	1	
71	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. ТБ	1	
72	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини- гандбол. ТБ	1	
73	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	1	
74	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой в опорном положении. ОРУ.ТБ.	1	
75	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини- гандбол. ТБ	1	
76	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини- гандбол. ТБ	1	
77	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника. ТБ	1	
78	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка гандболиста, передвижение. ОРУ.ТБ	1	
79	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, передача мяча. ТБ	1	
80	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. ТБ	1	
81	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини- гандбол. ТБ.	1	

82	Медленный бег, разновидность бега. ТБ.	1	
83	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу. ТБ.	1	
84	Подвижные игры (18ч). Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. ТБ	1	
85	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. ТБ	1	
86	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол. ТБ	1	
87	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. ТБ	1	
88	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания. ТБ.	1	
89	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	1	
90	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» .Челночный бег.	1	
91	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» .	1	
92	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	
94	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	1	
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Эстафеты.	1	
96	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	1	
97	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель .Эстафеты. Подвижная игра .	1	
98	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра.	1	
99	Чередование ходьбы и бега (80x100). Преодоление препятствий. Бег 4 мин. Подвижные игры.	1	
100	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)	1	
101	Чередование ходьбы и бега (60x90). Преодоление препятствий. Бег 5 мин. Игра « Пустое место».	1	
102	Итоговая промежуточная аттестация	1	