

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета
протокол № 1 от 08.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР

 /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»

 /Т.В.Фарухян/
приказ № 118 от 09.08. 2021 г.



Рабочая программа

Предмет « Физическая культура »

для 2 класса (ов)

Предметная область: « Физическая культура »

Составитель рабочей программы: С.С. Куцова

Должность: учитель

Квалификационная категория: I

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

Планируемые результаты освоение учебного предмета

Предметные результаты

Ученик научится:

- По разделу «Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, составлять режим дня, измерять ЧСС, оказывать первую помощь при травмах.

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу, колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, сдавать контрольные тесты, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трёх шагов и с разбега, стойку на лопатках, мост, стойку на голове, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, крутить обруч, разминаться с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, отжиматься;

- по разделу «Лёгкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать 30м на время, выполнять челночный бег, беговую разминку, метание на дальность и на точность, прыгать в длину с места, с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бегать различные варианты эстафет, преодолевать полосу препятствий.

- Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием, торможение падением. Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Передвигаться змейкой, играть в игры.

- Играть в подвижные игры.

- Футбол*: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: *Баскетбол*: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, подвижные игры.

«демонстрировать»

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- составлять комплексы упражнений для физкультминуток;
- выполнять усложненные варианты акробатических упражнений;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- выполнять броски и ловлю мяча, броски в кольцо способом «снизу»;
- выполнять контрольные броски на дальность и точность;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль.

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

- соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
 - 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
 - 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
 - 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
 - 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
 - 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
 - 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
 - 12) определение общей цели и путей 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;
 - 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре (4 часа):* Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Режим дня. Физические качества. Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Первая помощь при травмах.

2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов):* строевая подготовка, акробатика, упражнения с предметами, висы, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по канату.

3. *Легкая атлетика (21 час):* бег 30м., челночный бег 3х10м., эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, метание мешочка, прыжки в длину места, с разбега, в высоту с прямого разбега.

4. *Лыжная подготовка (21 час):* передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, передвижение змейкой, повороты переступанием с палками и без них, торможение падением, торможение «плугом», подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке.

5. *Подвижные игры (14 часов):* «Мышеловка», «Кот и мыши», «Осада города» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»

6. *Спортивные игры (24 часа):* футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол (8 часов): Броски и ловля мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча в движении,

Волейбол (7 часов): Броски мяча через волейбольную сетку, волейбольные упражнения, пионербол.

Футбол (9 часов): Ведение, удары, остановка, передачи мяча.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Подвижные игры	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Элементы футбола	9
7	Элементы баскетбола	8
8	Элементы волейбола	7
	Итого	102