

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»

августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»

августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»

сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 А класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Куклин Игорь Геннадьевич

Учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре.

Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. Учебник физическая культура А.П Матвеев 111 с.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме 68 часа ежегодно.

Количество учебных часов 68 по 2 часа в неделю. Согласно календарному плану МБОУ Холмогорской СОШ на 2023-2022 учебный год.

Промежуточная аттестация 06.05 в форме нормативов.

Нормативы для промежуточной аттестации.

№	Тема	М "5"	М "4"	М "3"	Д "5"	Д "4"	Д "3"
1.	Многоскоки 8 прыжков (м).	10	8	6	9	7	5
2.	Поднимание туловища 30 с.	18	15	12	16	13	10
3.	Отжимания от пола	11	9	5	9	5	3
4.	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+7	+4	+2	+8	+6	+4
5.	Вис на согнутых руках	18	10	2	12	6	2

Контрольно-оценочной деятельности 2 класс

№	Тема контроля / форма контроля (зачет)
пп	
1.	Бег 30м
2.	Метание малого мяча
3.	Ведение мяча на месте.
4.	Выполнение акробатической комбинации
5.	Подтягивание на перекладине
6.	5 кувырков вперед
7.	Поднимание туловища за 30 сек
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

9.	Подача мяча.
10.	Прыжки через скакалку
11.	Поднимание туловища за 1 мин
12.	Подтягивание с низкой перекладины.
13.	Прыжок в длину с места
14.	Челночный бег 3*10 м
15.	Наклон вперед

Содержание программы учебного предмета	Планируемые результаты освоение учебного предмета в 2 классе
<p>Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p>	<p>Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p>Планировать Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека. использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.</p>

<p>соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p>Физическое совершенствование: - Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с</p>	<p>Совершенствовать беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>

<p>высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.</p>	<p>Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Преодолевать. Дистанции с учетом и без учета времени. Обще физические нагрузки. Планировать. Самостоятельные занятия, комплексна с разными упражнениями.</p>
<p>Физическое совершенствовани е: - Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p>Совершенствовать технику ходьбы, поворотов и торможений на лыжах в процессе урока. Преодолевать соревновательные дистанции. Планировать самостоятельное совершенствование различных ходов.</p>
<p>Физическое совершенствовани е: -Гимнастика с основами</p>	<p>Совершенствовать Прыжки со скакалкой. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения стойка на лопатках; кувырки</p>

<p>акробатики.</p>	<p>вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд Преодолевать Постепенное совершенствование и оттачивание элементов. Планировать. Совершенствовать акробатические упражнения.</p>
<p>Физическое совершенствование: - Спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие</p>	<p>Описывать 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику владения и контроль мяча. Описывать технику удара, броска и подачи мяча. анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды.</p>

<p>упражнения на выносливость и координацию движений. 10</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
--	--

Упражнения, 2 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×10 м, сек	12.0	12.8	13.2	12.4	12.8	13.2
Бег 30 м, с	6.1	6.9	7.0	6.6	7.4	7.5
Прыжки в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание в висе	4	2	1			
Наклон вперед из положения сидя	9	3	1	12.5	6	2
Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (пресс), раз	20	15	10	14	10	7
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	20	15	10	25	20	15

№	Тема урока	Дата по плану
1	Как возникли первые соревнования.	01.09
2	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	04.09
3	Бег 400 метров в медленном темпе.	08.09
4	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	11.09
5	Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м).	15.09
6	Челночный бег 3×10 м.	18.09
7	Бег 400 м.	22.09
8	Бег 500 м.	25.09
9	Метание малого мяча на дальность.	29.09
10	Прыжок в длину с места	02.10
11	Упражнения с малым мячом	06.10
12	«Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи»	09.10
13	«Пустое место», «Невод».	13.10
14	Техника ведение мяча стоя на месте	16.10
15	Техника ловля и передача мяча.	20.10
16	Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	23.10
17	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	27.10
18	Прямая подача мяча способом снизу.	10.11
19	Техника ведения мяча.	13.11
20	Как появились игры с мячом.	17.11
21	Закаливание. Что такое закаливание.	20.11

22	Броски малого мяча из положения лёжа.	24.11
23	Т.Б. по гимнастике.	27.11
24	Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру- гом!».	01.12
25	Перестроение из шеренги в две шеренги.	04.12
26	Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	08.12
27	Кувырок вперёд в группировке.	11.12
28	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	15.12
29	Ползание по-пластунски, ногами вперёд.	18.12
30	«Конники- спортсмены»	22.12
31	«Отгадай, чей голос»	25.12
32	«Что изменилось?»	29.12
33	«Посадка картофеля»	12.01
34	Техника ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди.	15.01
35	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	19.01
36	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	22.01
37	Правильная последовательность выполнения упражнений	26.01
38	Т.Б. Техника выполнения основной стойки	29.01
39	Передвижение на лыжах	02.02
40	Скользящий ход	05.02
41	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	09.02
42	Прохождение дистанции 500 м.	12.02
43	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	16.02
44	«Попади в ворота»	19.02
45	«Кто быстрее взойдёт в гору»	26.02
46	«Кто дальше скатится с горки».	01.03
47	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	04.03
48	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	11.03
49	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	15.03

50	Стойка на лопатках. «Мост».	25.03
51	Строевые упражнения: перестроение в две шеренге.	29.03
52	Тестирование вися и проверка волевых качеств.	01.04
53	Кувырок назад.	05.04
54	Усложненные кувырки вперед.	08.04
55	Современные Олимпийские игры.	12.04
56	Прыжки через скакалку разными способами.	15.04
57	Подвижные игры с мячом на точность движений.	19.04
58	«Вызов номеров»	22.04
59	«Шишки-жёлуди-орехи»	26.04
60	«Пустое место»	27.04
61	«Невод»	03.05
62	Промежуточная аттестация.	06.05
63	Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	13.05
64	Передача мяча.	17.05
65	Техника ловля и передача мяча.	20.05
66	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	24.05
67	Прямая подача мяча способом снизу.	27.05
68	Подача мяча способом сбоку	28.05