

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной кафедры
учителей начальной школы
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
 Ефейкина Г. Г.
30 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 С. Н. Соп

Приказ № 216-од от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
во 2 классах
на 2022– 2023 учебный год

с. Упорово
2022

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации N287от31 мая 2021г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

3. Программа «Физическая культура» автор В. И. Лях, предметная линия учебников системы «Школа России» 1—4 классы — М.: Просвещение, 2014.

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022.г

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физической культуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

Раздел 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на

носок. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуящие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и

универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» во 2 классе

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела и темы уроков	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды, формы деятельности)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов»	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
1.2	Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы Тюменской области	1	Воспитываем гордость за достижения спортсменов родного края.	
2	Способы самостоятельной деятельности	8	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.1	«Физическое развитие»	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
2.2	Физические качества	1		
2.3	Сила как физическое качество	1		
2.4	«Быстрота как физическое качество»	1		
2.5	«Выносливость как физическое качество»	1		
2.6	«Гибкость как физическое качество»	1		
2.7	«Развитие координации	1		

	движений» Дневник наблюдений по физической культуре	2		
3	Физическое совершенствование	58	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
3.1	Оздоровительная физическая культура Закаливание.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2	Утренняя зарядка, составление комплекса утренней зарядки	1		
4	Спортивно оздоровительная физическая культура		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизацию.	
4.1	Гимнастика основами акробатики	12	-Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
4.1.1	Т/б при занятиях гимнастикой. «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» «Строевые упражнения и команды	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизацию. 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
	Гимнастическая разминка	2		
	Упражнения с гимнастической скакалкой			
4.1.2	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

5.3		3		
5.4		2		
6	Лёгкая атлетика	11	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
6.1	Т/б при занятии легкой атлетикой Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень	1	-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
6.2	Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в высоту с прямого разбега	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
6.3	Сложно координированные передвижения с ходьбой по гимнастической скамейке	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
6.4	Сложно координированные беговые упражнения	2		
6.5	Путешествие в страну «Меткий и быстрый»	3		

6.6		1		
7	Спортивные игры	9	организация шефства спортивно развитых учащихся над менее спортивными одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	
7.1	Баскетбол Техника передвижения в баскетболе	1	ВК -включение в уроки игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе , помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
7.2	Ловля и передача мяча, в парах, на месте, в движении.	1		
	Ведение мяча.	1		
	Обведение препятствий			
7.3	Стойки игрока Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1		
7.4	Футбол История и техника игры в футбол.	1		
7.5	Ведение мяча по прямой, по кругу	1		
7.6	Техника остановки мяча	2		
7.7		1		
7.8		1		
8	Прикладноориентированная физическая культура	16	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;			
8.1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащихся своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393		
8.2	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/		
	Многоскоки с ноги на ногу.	1		https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393		
	Прыжок в длину с места.	1		https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393		
8.3	Наклон вперед из положения сидя на полу;	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	
8.4	Челночный бег	1				
	Бег 30 м.					
8.5	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной,	1				
	приземляться на обе ноги).	3				
8.6	«Пятнашки», «Попрыгунчики -воробушки».	2				
8.7	Прыжки в					
8.8						

8.9	длину с разбега			
	Бег на 500 м в умеренном темпе.			
8.1 0	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».			
8.1 1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
8.1 2	Выполнение норм ГТО			
8.1 3	Соревнования	1	Модуль общешкольные ключевые дела.	

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» во 2 классе

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	Знания о физической культуре		2		
1		История подвижных игр и соревнований у древних народов»	1		
2		Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы Тюменской области	1		
	Способы самостоятельной деятельности		8		
3		«Физическое развитие»	1		
4		Физические качества	1		
5		Сила как физическое качество	1		
6		«Быстрота как физическое качество»	1		
7		«Выносливость как физическое качество»	1		
8		«Гибкость как физическое качество»	1		

9		«Развитие координации движений»	1		
10		Дневник наблюдений по физической культуре	1		
	Физическое совершенствование		2		
11		Оздоровительная физическая культура Закаливание.	1		
12		Утренняя зарядка, составление комплекса утренней зарядки	1		
	Спортивно оздоровительная физическая культура				
	Гимнастика с основами акробатики		12		
13		Т/б при занятиях гимнастикой. «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» «Строевые упражнения и команды	1		
14		«Строевые упражнения и команды	1		
15		Гимнастическая разминка	1		
16		Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
17		Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
18		Упражнения с гимнастическим мячом	1		
19		Упражнения с гимнастическим мячом	1		
20		Упражнения с гимнастическим мячом, гимнастика с элементами акробатики (мост, стойка на лопатках)	1		
21		гимнастика с элементами акробатики (мост, стойка на лопатках)	1		
22		Танцевальные движения. Знакомство с хороводным шагом и танцем галоп.	1		
23		Танцевальные движения. Разучивание хороводного шага. Выполнение шага под музыку	1		
24		Танцевальные движения. Разучивание движения танца галоп.	1		
	Лыжная подготовка		9		
25		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		
26		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		
27		Спуски и подъёмы на лыжах	1		
28		Спуски и подъёмы на лыжах	1		
29		Спуски и подъёмы на лыжах	1		

30		Передвижение на лыжах, спуски и подъемы.	1		
31		Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
32		Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
33		Лыжные эстафеты.	1		
	Легкая атлетика		11		
34		Т/б при занятии легкой атлетикой Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
35		Броски мяча в неподвижную мишень, стоя лицом и боком к мишени.	1		
		Броски мяча в неподвижную мишень, лежа на животе и на спине.	1		
36		Сложно координированные прыжковые упражнения Разучивание упражнений. -толчком двумя ногами по разметке - толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1		
37		Разучивание упражнений -толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием коленей.	1		
38		Сложно координированные передвижения с ходьбой по гимнастической скамейке Равномерная ходьба руки на поясе. Равномерная ходьба с сведением и разведением рук, с наклонами вперед.	1		
39		Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Равномерная ходьба с набивным мячом в руках, правым и левым боком, приставным шагом.	1		
40		Сложно координированные беговые упражнения. Бег с разной скоростью, с изменением направления.	1		
41		Бег с преодолением препятствий.	1		
42		Бег из разных исходных положений (упор присев, упор лёжа, спиной и боком вперед)	1		
43		Путешествие в страну «Меткий и быстрый»	1		
	Спортивные игры		9		
44		Баскетбол Техника передвижения в баскетболе	1		
45		Ловля и передача мяча, в парах, на месте, в движении.	1		
46		Ведение мяча.	1		
47		Обведение препятствий	1		
48		Стойки игрока	1		

		Итоговый урок «Оранжевый мяч»			
49		Футбол История и техника игры в футбол.	1		
50		Ведение мяча по прямой, по кругу	1		
51		Техника остановки мяча	1		
52		Итоговый урок. Игра в футбол.	1		
	Прикладно ориентированная физическая культура		16		
53		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1		
54		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		
55		Многоскоки с ноги на ногу.	1		
56		Прыжок в длину с места.	1		
57		Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
58		Челночный бег	1		
59		Бег 30 м.	1		
60		Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки»,	1		

		«Попрыгунчики -воробушки».			
61		Прыжки в длину с разбега	1		
62		Бег на 500 м в умеренном темпе.	1		
63		Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1		
64		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
65		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
66		Выполнение норм ГТО	1		
67		Выполнение норм ГТО	1		
68		Эстафеты	1		