

МОУ «Верхне-Иволгинская СОШ»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <i>Батмункуева С.Н.</i> Батомункуева С.Н. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Янжимаева Т.В.</i> Янжимаева Т.В. от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022 г	УТВЕРЖДЕНО Директор <i>Ламуев В.С.</i> Ламуев В.С. Приказ № <u>59</u> от « <u>30</u> » <u>08</u>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** 2 класс
на 2022 – 2023 учебный год

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю – 3; всего за год – 102

УЧИТЕЛЬ ЗАПХАНОВА СЭСЭГМА ВЛАДИМИРОВНА

КАТЕГОРИЯ – высшая

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ - В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания»

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК - В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы.
Учебник для общеобразовательных учреждений

с. Верхняя Иволга, 2022 г.

Содержание учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

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 с предметами: мяч, обруч, лента, скакалка.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (37 часов)

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры, эстафеты (29 час)

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, выносливость и быстроту.

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 волейбол.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег по пересеченной местности, понимание, что такое бег на выносливость.

Соблюдение техники безопасности во время длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба-100 м).

Целевые ориентиры результатов воспитания

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское Патриотическое	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
Духовно- нравственное	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p>

	<p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата прохождения по плану	Дата фактического прохождения
Лёгкая атлетика (19 ч)				
1-4	Т.Б.ОРУ, бег 30 м. Игры.	4		
5-7	ОРУ, прыжок в длину с места.	3		
8-10	ОРУ, М/м на дальность, подвижные игры.	3		
11-13	ОРУ, челночный бег 3x10, подвижные игры	3		
14-16	ОРУ, м/ м в цель, эстафеты	3		
17-19	ОРУ, бег 500 м.	3		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
20-22	ОРУ, равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега. Игры .	3		
23-25	ОРУ, равномерный бег (9 мин) П/и «Команда быstroногих».	3		
Гимнастика (24 ч)				
26-28	Т.Б. ОРУ, строевые упражнения, игры на развитие координации.	3		
29-31	ОРУ, отжимания, прыжки через скакалку.	3		
32-35	ОРУ, акробатические элементы, эстафеты.	4		
36-38	ОРУ, гимнастические элементы на бревне, растяжка.	3		
39-41	ОРУ, подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижные игры.	3		
42-44	ОРУ, лазанье по канату, вращение обруча.	3		
45-49	ОРУ, вскок на горку матов, подвижные игры	5		
Подвижные игры (29 ч)				
50-52	Т.Б. ОРУ, Игры «Воробы — вороны», эстафеты.	3		
53-55	ОРУ, ведение баскетбольного мяча, эстафеты.	3		
56-58	ОРУ, броски в цель, игры.	3		
59-61	ОРУ, ловля и передача мяча, отжимания.	3		
62-64	ОРУ, броски мяча в баскетбольное кольцо броском сверху.	3		
65-67	ОРУ, подвижные игры для зала, вращение обруча, подтягивание.	3		
68-70	ОРУ, игры «Кто быстрее», «Заморозка» пресс за 1 мин	3		
71-73	ОРУ, броски мяча через волейбольную сетку, подвижные игры	3		
74-76	ОРУ, броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, игры.	3		
77-78	ОРУ, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	2		
Легкая атлетика (18 ч)				
79-81	Т.Б. ОРУ, бег 30м, подвижные игры, бег 300 м, эстафеты.	3		
82-84	ОРУ, метание малого мяча в цель, эстафеты.	3		
85-87	ОРУ, прыжок в длину с места.	3		
88-90	ОРУ, прыжки в высоту, эстафеты.	3		
91-93	ОРУ, челнок 3x10 м, подвижные игры.	3		

94-96	ОРУ, метание мяча на дальность, подвижная игра «Меткий стрелок».	3		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
97-99	ОРУ, бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	3		
100-102	ОРУ, бег 500 м. Подвижная игра .	3		

Реализация национально-регионального компонента

Название раздела	№ урока по счету	№ РК	Тема урока	Содержание национально-регионального компонента
Лёгкая атлетика	8	1	ОРУ, М/м на дальность, подвижные игры.	Подвижная игра «Ботогон буурашалга»
	12	2	ОРУ, челночный бег 3x10, подвижные игры	Подвижная игра «Нашан ба нугаһан»
	16	3	ОРУ, м/ м в цель, эстафеты	Подвижная игра «Зүүн, утаһан, зангилаа»
Гимнастика	27	4	Т.Б. ОРУ, строевые упражнения, игры на развитие координации.	Подвижная игра «Шоно ба хурьгад»
	41	5	ОРУ, подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижные игры.	Бурятская национальная игра «Хурэг адуун» переводится «Табун».
Подвижные игры	52	6	Т.Б. ОРУ, Игры «Воробыи — вороны», эстафеты.	Алиса Жамбалова – олимпийская надежда Бурятии (презентация)
	57	7	ОРУ, броски в цель, игры.	Три игры мужей (борьба)
	69	8	ОРУ, игры «Кто быстрее», «Заморозка» пресс за 1 мин	Три игры мужей (стрельба из лука)
	75	9	ОРУ, броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, игры.	Три игры мужей (конные скачки)
Легкая атлетика	93	10	ОРУ, челнок 3x10 м, подвижные игры.	Бурятская национальная игра «Бэһэлиг нюулга»
Кроссовая подготовка	101	11	ОРУ, бег 500 м. Подвижная игра .	Бурятские народные игры