



Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета школы протокол № 1 от 27. 08.2021 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  О.Н. Латышева 27.08.2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с. Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  О.И. Еремина Приказ № 135- од от 27.08.2021 г.
---	--	--

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 2

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. «Физическая культура».

Рабочая программа В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Учебник: Физическая культура .1-4 классы : учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 5-е изд. - М.: Просвещение, 2018.

Рабочую программу составил  Шибяев Анатолий Иванович

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные** результаты должны отражать:

- 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 должны отражать:

- 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; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений
  
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Способы

физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

## Содержание курса.

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п., 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 1 из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

#### **Лёгкая атлетика.**

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 и 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 вертикальную цель и на дальность. **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

**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; подачи; приём и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество - часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт 30 метров.	1
2	Бег на короткие дистанции 20 метров. Подвижные игры.	1
3	Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Прыжки в длину с места.	1
4	Высокий старт. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места.	1
5	Прыжки в длину с места на результат. Метание теннисного мяча в цель.	1
6	Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Метание теннисного мяча в цель.	1
7	Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов, подтягивание.	1
8	Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов, подтягивание.	1
9	Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры.	1
10	Челночный бег 3 по 10 метров на результат. Подвижные игры.	1
11	Метание мяча на дальность. Сдача норм ГТО.	1
12	Бег 1000 метров без учета времени. Сдача норм ГТО.	1

### Спортивные игры (12 часов).

13	Спортивные игры на основе баскетбола. Техника безопасности. Ведение мяча в ходьбе.	1
14	Ведение мяча в ходьбе. Игры на основе баскетбола.	1
15	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте, от груди.	1
16	Ловля и передача мяча на месте, об пол. Игры на основе баскетбола.	1
17	Ведение мяча в движении. Остановка на два шага.	1
18	Ведение мяча в движении. Остановка на два шага с поворотами.	1
19	Ведение мяча в движении. Игры на основе баскетбола.	1
20	Ведение мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
21	Ловля и передачи мяча в движении, от груди. Игры на основе баскетбола.	1
22	Ловля и передачи мяча в движении, об пол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
23	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
24	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Игры на основе баскетбола.	1

### Гимнастика с основами акробатики 18 часов.

25	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1
----	--	---

26	Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения на координационной лестнице.	1
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на координационной лестнице.	1
28	Техника выполнения акробатических упражнений. Закрепление кувырка в группировке.	1
29	Кувырок вперед. Упражнения на координационной лестнице.	1
30	Стойка на лопатках. Упражнения на координационной лестнице. Игра «Змейка»	1
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Хитрая лиса».	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижные игры.	1
33	Кувырок вперед. Назад. Мост. Сед углом.	1
34	Кувырок вперед. Назад. Мост. Сед углом.	1
35	Акробатические соединения из разученных элементов. Подвижные игры.	1
36	Лазание по канату. Игра «Лисы и куры».	1
37	Лазание по канату. Отжимания.	1
38	Лазание по канату. Подтягивания.	1
39	Упражнения с предметами. Подвижные игры.	1
40	Упражнения на фитболах. Игра «Лисы и куры».	1
41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сдача норм ГТО.	1
42	Поднимание туловища из положения лежа. Сдача норм ГТО.	1

### Лыжная подготовка (30 часов).

43	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1
44	Ступающий, скользящий шаг без палок. Повороты на месте переступанием.	1
45	Ступающий, скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход.	1
46	Ступающий, скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход.	1
47	Ступающий, скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход.	1
48	Ступающий, скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход.	1
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Ступающий, скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход.	1
51	Линейные эстафеты без палок, с этапом до 50 метров.	1
52	Линейные эстафеты с палками, с этапом до 50 метров.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», «елочкой».	1
54	Попеременный двухшажный ход. Подъем, «лесенкой», «елочкой».	1
55	Подъемы, спуски, торможение «Плугом».	1
56	Бесшажный ход. Линейные эстафеты.	1

57	Одновременный одношажный ход. Линейные эстафеты.	1
58	Одновременный одношажный ход. Линейные эстафеты.	1
59	Закрепление попеременно двухшажного хода.	1
60	Попеременно двухшажный ход до 2 км.	1
61	Попеременно двухшажный ход до 2 км.	1
62	Сочетание лыжных ходов, равномерное передвижение до 2 км.	1
63	Сочетание лыжных ходов, равномерное передвижение до 2 км.	1
64	Коньковый ход. Эстафеты.	1
65	Коньковый ход. Эстафеты.	1
66	Бег на лыжах 1 000 метров на результат.	1
67	Закрепление попеременно двухшажный ход.	1
68	Закрепление попеременно двухшажный ход.	1
69	Сочетание лыжных ходов. Эстафеты.	1
70	Равномерное прохождение дистанции 3 км.	1
71	Равномерное прохождение дистанции 3 км.	1
72	Сдача норм ГТО.	1

<b>Спортивные игры (18 часов).</b>		
------------------------------------	--	--

73	Спортивные игры на основе волейбола. Техника безопасности на уроке. '	1
74	Ловля и передача мяча в парах. Правила игры «Пионербол».	1
75	Ловля и передача мяча в тройках с перебеганием. Игра «Гонка мячей»	1
76	Перемещение по площадке. Переходы. Игра «Гонка мячей»	1
77	Перемещение по площадке. Переходы. Игра «Гонка мячей»	1
78	Учебная игра «Пионербол».	1
79	Перемещение по площадке. Переходы. . Бег на 5м, 10м.	1
80	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Бег на 5м, 10м.	1
81	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1
82	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1
83	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Игра «Свеча»	1
84	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
85	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1
86	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1
87	Передача мяча через сетку с места. «Обстрел чужого поля».	1

88	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. «Обстрел чужого поля».	1
89	Приём, подачи, передача к сетке. Учебно-тренировочная игра.	1
90	Учебно-тренировочная игра.	1
<b>Легкая атлетика(12 часов)</b>		
91	Техника безопасности на уроках. Бег 30 метров.	1
92	Высокий старт. Бег 30 метров. Подвижные игры.	1
93	Низкий старт. Бег 30 метров. Подвижные игры.	1
94	Бег 60 метров на результат. Подвижные игры.	1
95	Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры.	1
96	Подтягивание из виса. Мальчики на в\п, девочки на н\п.	1
97	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
99	Метание теннисного мяча на дальность.	1
100	Метание теннисного мяча на результат.	1
101	Бег на 1000 метров. Подвижные игры.	1
102	Сдача норм ГТО. Подвижные игры.	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>