

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Валгусская средняя школа им. И.М.Марфина

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
Колотилина Н.И.

« 25 » 08 2022г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УВР  
Чернухина О.А.

« 26 » 08 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы  
Чернухина Н.В.

« 26 » 08 2022г.



# Рабочая программа по физической культуре 2 класс

Учитель: Панина Светлана Юрьевна

Всего: 102 часов

Программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования с учётом требований ФГОС общего образования по физической культуре.

По программе В.И.Ляха

**Учебник:**

Физическая культура: 1-4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/  
В.И.Лях. –

М. : Просвещение, 2015. –

Валгуссы 2022



## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 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 физической 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 (утренняя зарядка, физкультминутки).

**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.** 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.

**Акробатические комбинации.** Например: 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, 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 вперед 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 ноге 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 легкой 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Кол-во час	Тема
	П.	Ф.		
1-2	Сен		2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями
3			1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
4			1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
5			1	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
6-7			2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
8			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
9			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
10			1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
11			1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
12			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
13			1	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей
14			1	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей
15			1	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
16			1	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
17			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
18			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
19			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
20			1	Освоение навыков равновесия
21			1	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
22			1	Освоение строевых упражнений
23			1	Освоение строевых упражнений
24			1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
25			1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
26			1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
27			1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
28-29			2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие

				координационных, силовых способностей, и гибкости.
30-32			3	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве
33-35			3	Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
36-38			3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей
39-41			3	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
42-44			3	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
45-48			4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
49			1	Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами.
50-51			2	Освоение лыжных ходов.
52-54			3	Повороты переступанием
55-57			3	Подъемы и спуски под уклон
58-60			3	Передвижение на лыжах до 1 км.
61-63			3	Скользкий шаг с палками.
64-66			3	Подъемы и спуски с небольших склонов.
67-68			2	Подвижные игры на лыжах
69-74			5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
75-76			2	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча
77			1	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе
78			1	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе
79-80			2	Подвижные игры с элементами волейбола
81			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
82			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
83			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
84-85			2	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
86			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
87			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
88			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
89			1	Самостоятельные занятия
90			1	Самостоятельные занятия
91			1	Самостоятельные занятия
92			1	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам
93-94			2	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам
95-97			3	Овладение элементарными умениями в ведении мяча

98-99			2	Подвижные игры с элементами футбола
100			2	Подвижные игры с элементами футбола
101				
102			1	Подвижные игры с элементами футбола

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической 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 (утренняя зарядка, физкультминутки).

**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.** 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.

**Акробатические комбинации.** Например: 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса 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 вперед 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 ноге 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 легкой 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.



### Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Кол-во час	Тема
	П.	Ф.		
1-2	Сен		2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями
3			1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
4			1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
5			1	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
6-7			2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
8			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
9			1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
10			1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
11			1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
12			1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
13			1	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей
14			1	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей
15			1	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
16			1	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
17			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
18			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
19			1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
20			1	Освоение навыков равновесия
21			1	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
22			1	Освоение строевых упражнений
23			1	Освоение строевых упражнений
24			1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
25			1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
26			1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
27			1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
28-29			2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие

				координационных, силовых способностей, и гибкости.
30-32			3	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве
33-35			3	Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
36-38			3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей
39-41			3	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
42-44			3	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
45-48			4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
49			1	Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами.
50-51			2	Освоение лыжных ходов.
52-54			3	Повороты переступанием
55-57			3	Подъемы и спуски под уклон
58-60			3	Передвижение на лыжах до 1 км.
61-63			3	Скользкий шаг с палками.
64-66			3	Подъемы и спуски с небольших склонов.
67-68			2	Подвижные игры на лыжах
69-74			5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
75-76			2	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча
77			1	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе
78			1	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе
79-80			2	Подвижные игры с элементами волейбола
81			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
82			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
83			1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
84-85			2	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
86			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
87			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
88			1	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
89			1	Самостоятельные занятия
90			1	Самостоятельные занятия
91			1	Самостоятельные занятия
92			1	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам
93-94			2	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам
95-97			3	Овладение элементарными умениями в ведении мяча

98-99			2	Подвижные игры с элементами футбола
100			2	Подвижные игры с элементами футбола
101				
102			1	Подвижные игры с элементами футбола