

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**(предметная область «Физическая культура и**  
**основы безопасности жизнедеятельности»)**  
**2 класс**

Программа составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы НОО (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15).

Для реализации рабочей программы при необходимости организуется обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается гибридная форма обучения.

### **1. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате обучения ученики 2 класса:**

• 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
- 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тесты Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО I.

#### **К концу 2 класса ученики:**

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в мини-футбол, мини-баскетбол и пионербол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты (личностные, межпредметные, предметные).

## **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Способы оценки физической подготовленности (контрольные тесты, упражнения, тесты ГТО). Связь физической подготовки с развитием физических качеств (контрольные тесты, упражнения, тесты ГТО).

### **Физическое совершенствование (в процессе уроков)**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организирующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «По порядку рассчитайсь!», « На первый-второй рассчитайсь!», « Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!»; размыкание на руки в стороны в шеренге на месте; перестроение разведением в две колонны; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо, кругом по командам «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение разминки; запоминание коротких временных отрезков; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнение виса на время; прохождение станций круговой тренировки;

- повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком;

- из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег), прыжки на скакалке; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью);

- танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением;

- равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, на двух с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;

- на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, разными способами;

- набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность;

- малого мяча на дальность из-за головы.

### **Лыжные гонки**

*Организуящие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

- попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъем на склон «полуелочкой»;

- «лесенкой».

Торможение падением;

- «плугом».

Прохождение дистанции до 1,5 км. Катание на лыжах «змейкой».

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

- «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Различные эстафеты.

- «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»,

- «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто

дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры типа «Точная передача»;

- остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Броски мяча в корзину, специальные передвижения без мяча, ведение мяча. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств;

- специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола (пионербол);

- подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

### **Теория, рассчитана на 1-4 классы:**

Когда и где возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (68-2 класс)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» «На месте стой!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!»; размыкание

на руки в стороны в шеренге на месте; перестроение разведением в две колонны; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо, кругом по командам «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом», размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение разминки; запоминание коротких временных отрезков; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнение виса на время; прохождение станций круговой тренировки;

*Акробатические упражнения:* группировки стоя, сидя, лежа, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Из стойки на лопатках: согнув ноги, перекаты вперед в упор присев; полупереворот назад в стойку на коленях. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов.

*Снарядная гимнастика:* вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивания в висе, упор лежа и стоя на коленях, упор на гимнастической скамейке. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

Упражнения в равновесии: ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Лазание по канату в три приема. Перелезание через коня. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **Легкоатлетические упражнения (22 часа)**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия, ходьба через несколько препятствий, чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

*Бег:* специально-беговые упражнения, бег в коридоре с максимальной скоростью, бег с преодолением препятствий, бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*), бег на результат (*30, 60 м*), челночный бег, эстафетный бег, кроссовый бег (*1 км*).

*Метание* в цель с 4-5 м., метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Прыжки* в длину с места, с высоты 60 см, в длину и высоту с прямого разбега согнув ноги, в высоту с бокового разбега, многоскоки.

Правила соревнований в беге, прыжках

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг. Непрерывное передвижение до 15 мин, до 1,5 км. Катание на лыжах «змейкой».

*Спуски и подъемы:* подъемы ступающим и скользящим шагом, подъем «полуёлочкой», спуск в основной и низкой стойке.

*Поворот* переступанием на месте, переступанием в движении.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов):**

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча шагом и бегом вокруг стоек и змейкой, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в кольцо; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча внутренней поверхностью стопы между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».

**Подвижные игры** (подбираются в соответствии с задачами урока)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Плотная группировка».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка с лентой», «Метатели» *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

**Тематическое планирование** составлено с учетом целевых приоритетов воспитательного аспекта школьного урока, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися педагогических требований учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими и сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

### 3. Тематическое планирование 2 класс

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов	
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе уроков	
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	
4.	Легкая атлетика	22	
5.	Лыжная подготовка	14	
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	
	ИТОГО	68	

<https://school-k51.gosuslugi.ru>