

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Васильевки**

Рассмотрено  
на заседании МО спортивно-  
эстетических дисциплин  
Протокол № 01  
от «29» 08.2022 г.  
Руководитель МО  
О.В. Долгошеева

Согласовано  
зам. директора по учебной  
работе  
от 29.08.22  
Н.И. Печерица

Утверждаю  
Директор МОАУ СОШ  
с. Васильевки  
И.А. Корнеев  
Приказ № 597-О  
от 06.09. 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Физической культуре

2 класс

Разработана Кагиянц В. Ф.  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории  
на 2022-2023 учебный год

**с. Васильевка**  
2022 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 июля 2021 г., регистрационный N 64100);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ №345 от 28.12.2018 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу), курсу внеурочной деятельности МОАУ СОШ с. Васильевки от 30.05.22 г. (протокол №5 педагогического совета);
5. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОАУ СОШ с. Васильевки на 2022-2027 годы;
6. . Воспитательной программы МОАУ СОШ с. Васильевки на 2021-2025 годы;
7. Учебного плана МОАУ СОШ с. Васильевки на 2022-2023 учебный год.

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Физическая культура» во 2 классе, составляет 102 часа (три часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 класс**

#### **1. Знания о физической культуре – 6 часов**

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

#### **2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа**

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

#### **3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

##### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

### **3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

##### **3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

- Ходьба и бег* ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

##### **3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

- обще развивающие упражнения с предметами ;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- висы и упоры.

##### **3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

- подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

#### ***познавательные УУД:***

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

#### ***коммуникативные УУД:***

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### ***регулятивные УУД:***

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко-во часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6 часов</b>		
	Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).  <b>День ЗДОРОВЬЯ</b>		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
	Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).		Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учебе.	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
	Сердце и кровеносные сосуды.		Устанавливают связь между развитием физ.качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца	
	Закаливание (правила проведения закаливающих		Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют	

	процедур).		правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	
	Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).		Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.	
	Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5569461/">http://www.studfiles.ru/preview/5569461/</a>
<b>2.</b>	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>4 часа</b>		
	Самоконтроль (приемы измерения пульса).		Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упр-я. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	
	Первая помощь при травмах.		Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой	

			помощи при получении травмы.	
	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	
	Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности		Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упр-й утренней зарядки и лечебной ФК. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование – в процессе урока</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока</b>  <b>Сдача норм ГТО</b>		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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.	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>3.2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.</b>			
<b>3.3.</b>	<b>Спортивно оздоровительная деятельность</b>	<b>92 часа</b>		
<b>3.3.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32 часа</b>	Ходьба и бег ( ходьба под	

	<b>Легкоатлетический кросс</b>		<p>счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег. Прыжки ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);  Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);</p>	
<b>3.3.2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <b>Военно-спортивная игра «Вперед мальчишки»</b>	<b>18 часов</b>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения.  Лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).  Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд).  Освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты.  Опорный прыжок.  Висы и упоры.</p>	<a href="http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>
<b>3.3.3.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>  <b>Легкоатлетическая эстафета</b>	<b>42 часа</b>	<p>Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди».  Подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;  в) подвижные игры с</p>	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball">http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball</a>



			<p>элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».</p> <p>Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».</p> <p>Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».</p>	
--	--	--	---	--