

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
*С.А. Савельева*  
МАОУ «СОШ № 63»  
Протокол № 1  
от «31» 08. 2021 г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МАОУ «СОШ № 63»  
*Ц.Ж.Цыренова*  
от «31» 08. 2021 г

«Утверждаю»  
Директор МАОУ «СОШ № 63»  
*Б.Г. Лудупов*  
от «01» 09. 2021 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре  
для 2 класса  
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя начальных классов:  
Шулунова М.М, Чагдурова Б.Б., Овчинникова Е.Г,  
Савельева И.В, Содбоева С.В, Вислоцкая Е.А,  
Найминова В.Б, Хамагаева В.Ц,  
Дабаева А.Д, Сангадиева И.М.

г. Улан-Удэ  
2021 г.

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» для учащихся 2 класса МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241) (далее - ФГОС начального общего образования);
  - Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1015 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» на 2021-2022 учебный год;
  - Учебного плана МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» на 2021-2022 учебный год.
- Программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.
- Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов.

Для реализации программного содержания используется следующий УМК:

- авторской программа А.П. Матвеева УМК «Перспектива»  
**Программа рассчитана на 102 часа.**

## **Планируемые результаты освоения учебной программы.**

Универсальными компетенциями учащихся второго класса по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

## **1. Содержание курса.**

### **Основы знаний о физической культуре ( 4ч)**

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

### **Способы физкультурной деятельности (6 ч)**

*Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (92 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

### **Лёгкая атлетика (22 ч)**

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокогостарта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики (14 ч)**

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжные гонки (23 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение* падением.

**Плавание (9 ч)** теоретический материал по темам «Освоение правил, требований к занятиям с водой», «Плавание способом кроль на спине», «Техника работы ног», «Согласование работы ног с дыханием», «Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием», «Техника работы рук», «Согласование работы рук и ног» «Согласование работы ног с дыханием»

### **Подвижные и спортивные игры (24 ч)**

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». *На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий элементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
1	<b>1 четверть</b> Правила безопасности на уроках физической культуры.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперёд.		
4	Техника челночного бега с высокого старта.		
5	Основные физические качества.		
6	Кувырок вперёд.		
7	Измерение уровня развития основных физических качеств.		
8	Метание мешочка на дальность.		
9	Усложнённые кувырки вперёд.		
10	Усложнённые кувырки вперёд. Подвижная игра «Мышеловка».		
11	Беговые упражнения из различных исходных положений.		
12	Игровые упражнения с кувырками.		
13	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».		
14	Тестирование прыжка в длину с места.		
15	Кувырок назад.		
16	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.		
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		
18	Кувырок назад.		
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.		
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.		
21	Стойка на лопатках. «Мост».		
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств.		
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».		
24	Стойка на лопатках. «Мост».		
25	Стойка на лопатках. «Мост». Подвижная игра «Осада города».		
26	<b>2 четверть</b> Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
27	Лазание по гимнастической стенке.		
28	Кувырок вперёд в группировке.		
29	Кувырок вперёд в группировке с трёх шагов.		

30	Лазание по гимнастической стенке.		
31	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове».		
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.		
33	Упражнения на кольцах.		
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.		
35	Кувырок назад в группировке.		
36	Упражнения на кольцах.		
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.		
38	Разновидности висов.		
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.		
40	Лазание по гимнастической стенке.		
41	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»		
42	Висы согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах.		
43	Висы согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Игровые упражнения.		
44	Перевороты вперёд и назад на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловля обезьян».		
45	Перевороты вперёд и назад на гимнастических кольцах.		
46	Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup> .		
47	<b>3 четверть</b> Техника безопасности при занятии на лыжах		
48	Техника передвижения на лыжах ступающим шагом		
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом.		
50	Передвижения на лыжах скользящим шагом.		
51	Повороты переступанием на месте после движения		
52	Передвижения на лыжах с палками скользящим шагом.		
53	Передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.		
54	Передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.		
55	Передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.		
56	Подъём на склон «лесенкой» на лыжах.		
57	Подъём на склон «лесенкой» на лыжах.		
58	Подъём на склон «ёлочкой» на лыжах.		
59	Торможение «плугом» на лыжах.		
60	Торможение «плугом» на лыжах.		
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».		
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
63	Движение на лыжах с палками «змейкой».		
64	Движение на лыжах с палками «змейкой».		
65	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах.		
66	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.		
67	Скользкий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.		

68	Скользкий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.		
69	Передвижения на лыжах с палками		
70	Передвижения на лыжах с палками		
71	Передвижения на лыжах без палок		
72	<b>Прыжки в скакалку.</b>		
73	Прыжок в высоту спиной вперёд.		
74	История появления мяча.		
75	Стойка на голове.		
76	История зарождения древних Олимпийских игр.		
77	Подвижная игра с мячом.		
78	Стойка на голове.		
79	<b>4 четверть</b> Владение мячом на месте и в движении.		
80	Освоение правил, требований к занятиям с водой.		
81	Плавание способом кроль на спине.		
82	Техника работы ног.		
83	Согласование работы ног с дыханием		
84	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием		
85	Техника работы рук		
86	Согласование работы рук и ног		
87	Согласование работы ног с дыханием		
88	Согласование работы ног с дыханием		
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель..		
90	Упражнения на уравнивание предметов.		
91	Тестирование прыжка в длину с места.		
92	Спортивная игра футбол.		
93	Круговая тренировка.		
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
96	Круговая тренировка.		
97	Тестирование челночного бега 3*10		
98	Тестирование метания мешочка на дальность.		
99	Круговая тренировка.		
100	Тестирование бега на 1000 м.		
101	Подвижные и спортивные игры.		
102	Круговая тренировка.		

## Лист корректировки тематического планирования

Предмет : Физическая культура

Класс 2

Учитель \_\_\_\_\_

2021-2022 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022