

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ «30» августа № 141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 2  
класс

Количество часов: 102

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);
10. Авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно–оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления

и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний и личной гигиены, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч: - во 2 классе (34 учебные недели).

Праздничные дни: 08.03.2022 г., 02.05.2022 г., 03.05.2022 г., 09.05.2022 г., 10.05.2022 г. материал уроков будет проведен: 16.05.2022 г., 18.05.2022 г. (уплотнение).

Урок №97 Тема: «Техника челночного бега 3х10м. Приседания» и урок № 98 тема: «Преодоление полосы препятствий»- будут проведены 18.05.2022 г.

Урок № 99 Тема: «Усложненная полоса препятствий» и урок № 100 тема: «Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м)» - будут проведены -20.05.2021 г.

### **Планируемые результаты изучения предмета.**

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;
- по разделу «Гимнастика»- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по

гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать со скакалкой, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с предметами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

- по разделу «Легкая атлетика»- пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, через волейбольную сетку, ведение мяча правой (левой) рукой, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Флаг на башне», «Вышибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Капитаны», «Осада огорода», «Удочка», «Штурм», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Пионербол», «Точно в цель», «Командные хвостики» и др.
- Демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
скоростные	Бег 30м, с высокого старта с опорой на одну руку, сек	7,0	7,5
координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11,3	11,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
выносливость	Бег1000м, мин.сек	Без учёта	Без учёта

гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	4	7
----------	-------------------------------------	---	---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### I. Базовая часть

	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3x10 или бег высокого старта 30м	9,1 5,7	9,8 6,2	10,4 7,0	9,6 5,8	10, 4 6,3	11, 0 7,2
2	Бег 1000м	Без учёта времени					
3	Многоскоки, 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
4	Метание мяча в цель с бм. 5 попыток	4	3	1	4	3	1
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1			
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, раз				10	8	6

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты

сердечных сокращений в процесс сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям в правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание,) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств,

Приемы закаливания. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения, босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование



физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

## 1.2. Подвижные игры

Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность

## 1.3. Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1- 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Обучающиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

## 1.4 Легкоатлетические упражнения(33)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!","Финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные

сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках

1.5 Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

## **II. Вариативная часть**

2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.

2.1.1 Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение броски). Играть в мини-баскетбол. Знать элементарные правила

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола.

2.2.1 Ловли и передачи мяча, индивидуальные и групповые действия в игре "пионербол", подача мяча с 3 метров от сетки. Знать переход в пионерболе.

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	01.09.2021		Инструктаж по ТБ. Организационно- методические указания.
2	03.09.2021		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта
3	06.09.2021		Техника челночного бега 3x10м
4	08.09.2021		Тестирование челночного бега 3x10.
5	10.09.2021		Техника метания мяча на дальность
6	13.09.2021		Тестирование метания мяча на дальность
7	15.09.2021		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
8	17.09.2021		Техника прыжка в длину с места
9	20.09.2021		Прыжок в длину с места
10	22.09.2021		Прыжок в длину с места на результат
<b>Кроссовая подготовка</b>			
11	24.09.2021		Преодоление полосы препятствий
12	27.09.2021		Усложненная полоса препятствий
13	29.09.2021		Беговые упражнения
14	01.10.2021		Техника медленного темпа, чередование ходьбы и бега
15	04.10.2021		Равномерный бег 3 минуты
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
16	06.10.2021		Упражнения на координацию движений
17	08.10.2021		Гибкость. Способы ее развития
18	11.10.2021		Тестирование наклона вперед из положения стоя
19	13.10.2021		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)
20	15.10.2021		Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)
21	18.10.2021		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
22	20.10.2021		Тестирование, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
23	22.10.2021		Тестирование виса на время
24	25.10.2021		Кувырок вперед
25	27.10.2021		Кувырок вперед с трех шагов
26	29.10.2021		Кувырок вперед с разбега
27	08.11.2021		Стойка на лопатках, мост
28	10.11.2021		Совершенствование стойки на лопатках, мост
29	12.11.2021		Прыжки через скакалку
30	15.11.2021		Прыжки через скакалку в движении
31	17.11.2021		Перелезания через горку матов
32	19.11.2021		Перелезания через горку матов
33	22.11.2021		Круговая тренировка.
<b>Подвижные игры</b>			
34	24.11.2021		Подвижная игра « Кот и мыши», «Ловишка»
35	26.11.2021		Знания о физической культуре. Режим дня. «Ловишка на хобах»
36	29.11.2021		Подвижная игра «Осада города»
37	01.12.2021		Частота сердечных сокращений, способы измерения. «Колдунчики»

38	03.12.2021		Подвижная игра «Хвостики» «Салки с домиками
39	06.12.2021		Подвижная игра «Воробьи - вороны»
40	08.12.2021		Эстафеты с мячом», « Флаг на башне
41	10.12.2021		Подвижная игра «Белочка защитница» », «Вышибалы»,
42	13.12.2021		Эстафеты с мячом. «Перестрелка»,
43	15.12.2021		Упражнения и подвижные игры с мячом. «Волк во рву»
44	17.12.2021		Подвижные игры для зала. «Антивышибалы»
45	20.12.2021		Подвижная игра « Кот и мыши» », «Капитаны»
46	22.12.2021		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза»
47	24.12.2021		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».
48	10.01.2022		Упражнения и подвижные игры с мячом», «Осада огорода»
49	12.01.2022		Подвижная игра «Хвостики», «Удочка»
50	14.01.2022		Подвижная игра «Воробьи - вороны» Штурм»
51	17.01.2022		Упражнения и подвижные игры с мячом «Парашютисты»
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
52	19.01.2022		Ловля и броски малого мяча в парах», «Ловля обезьян»
53	21.01.2022		Броски и ловля мяча в парах «Пионербол»
54	24.01.2022		Ведение мяча «Точно в цель»
55	26.01.2022		Упражнения с мячами
56	28.01.2022		Подвижные игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу»
57	31.01.2022		Броски и ловля мяча в парах. «Командные хвостики»
58	02.02.2022		Броски и ловля мяча в парах
59	04.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
60	07.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
61	09.02.2022		Броски и ловля мяча в парах
62	11.02.2022		Броски и ловля мяча в парах
63	14.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
64	16.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
65	18.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
66	21.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
67	25.02.2022		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
68	28.02.2022		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
69	02.03.2022		Подвижные игры на основе баскетбола
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>			
70	04.03.2022		ТБ при игре в волейбол .Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча через волейбольную сетку.
71	05.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
72	09.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
73	11.03.2022		Контрольная работа. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
74	14.03.2022		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»

75	16.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку
76	18.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
77	28.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
78	30.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
79	01.04.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой. п/и. «Пионербол»
80	04.04.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой. п/и. «Пионербол»
81	06.04.2022		Подвижная игра «Пионербол»
82	08.04.2022		Подвижная игра «Пионербол»
83	11.04.2022		Упражнения с мячом
84	13.04.2022		Подвижные игры с элементами волейбола
85	15.04.2022		Волейбольные упражнения
86	18.04.2022		Игра в волейбол
<b>Лёгкая атлетика</b>			
87	20.04.2022		Прыжок в длину с места. Инструктаж по ТБ
88	22.04.2022		Прыжок в длину с места на результат
89	25.04.2022		Прыжок в высоту, способом «перешагивание»
90	27.04.2022		Прыжок в высоту, способом «перешагивание».
91	29.04.2022		Тестирование подтягивание на перекладине (м), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (д)
92	04.05.2022		Эстафетный бег 3*50
93	06.05.2022		Встречная эстафета
94	11.05.2022		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
95	13.05.2022		Контрольная работа. Веселые эстафеты.
96	16.05.2022		Беговые упражнения.
97	18.05.2022		Техника челночного бега 3х10м. Приседания
<b>Кроссовая подготовка</b>			
98	18.05.2022		Преодоление полосы препятствий.
99	20.05.2022		Усложненная полоса препятствий.
100	20.05.2022		Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м)
101	23.05.2022		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м)
102	25.05.2022		Бег на 1000м

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3  
от 31.08.2021 года № 1

\_\_\_\_\_/Чернышов Е.А/  
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А./

подпись

«30» августа 2021 года