

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ Шиловская СШ  
\_\_\_\_\_/О.В.Юкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
начального общего образования  
2 КЛАСС  
2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 «29» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.А.Ивленкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 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.

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 физкультурминутки, 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**

### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	К/р	Пр/р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях. Москва, «Просвещение» 2019г
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях. Москва, «Просвещение» 2019г
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	1	
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	1	
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	1	
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И.
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	1	

3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1	Лях. Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях. Москва, «Просвещение» 2019г
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	1	0	1	
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	1	0	1	
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	4	0	4	
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	4	0	4	
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	3	0	3	
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	1	
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	5	0	5	
4.10.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	
4.11.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4	
4.12.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>	1	0	1	
4.13.	<b>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</b>	15	0	15	
Итого по разделу		45			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях. Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			План/ дата	Виды, формы контроля
		Всего	К/р	Пр/р		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Практическая работа;
2.	История Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа;
3.	Физическое развитие	1	0	1		Практическая работа;
4.	Физические качества	1	0	1		Практическая работа;
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Практическая работа;
6.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка	1	0	1		Практическая работа;
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Практическая работа;
9.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений:	1	0	1		Практическая работа;
10.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
13.	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;

15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;

32.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
33.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
35.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры: шишки, желуди, орехи	1	0	1		Практическая работа;
37.	Веселые старты с обручами и скакалками. Подвижная игра День ночь	1	0	1		Практическая работа;
38.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры: рыбак и рыбка	1	0	1		Практическая работа;
39.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 500м.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	1	0	1		Практическая работа;
43.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	1	0	1		Практическая работа;
44.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1	0	1		Практическая работа;
45.	Игровые задания со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
46.	Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;	1	0	1		Практическая работа;
47.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления	1	0	1		Практическая работа;
48.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	1	0	1		Практическая работа;
49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
50.	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	1		Практическая работа;
51.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1	0	1		Практическая работа;
52.	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	1		Практическая работа;



53.	Сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке;	1	0	1		Практическая работа;
54.	Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны;	1	0	1		Практическая работа;
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1	0	1		Практическая работа;
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1	0	1		Практическая работа;
57.	Прыжки толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1	0	1		Практическая работа;
59.	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1	0	1		Практическая работа;
60.	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	1	0	1		Практическая работа;
62.	Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Практическая работа;
63.	Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	1	0	1		Практическая работа;
64.	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	1	0	1		Практическая работа;
65.	Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа;
66.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		