

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 31.08.2021г. № 135/1 - ОД

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

для 2 класса

на 2021-2022 учебный год

## Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение 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

Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

К концу обучения во 2 классе ученик научится:

по разделу «Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Лёгкая атлетика» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Содержание учебного предмета

Тема, количество часов	Содержание программного материала
I. Знания о физической культуре (4 часа - внесены в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»)	Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви.

<p>II. Организация здорового образа жизни (9 часов)</p>	<p>Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Контроль пульса. Основные правила поведения на улице, дороге. Дорожные знаки. Основные способы передвижения на улице.</p>
<p>III. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 часа)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов (тестов и нормативов), предусмотренных Всероссийским физкультурно – оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)          Легкая атлетика (29 часов).          Строевые упражнения и строевые приемы.          Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.          Гимнастика с основами акробатики (15 часов).          Строевые упражнения и строевые приемы.          Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.          Лыжная подготовка(10 часов).          Выполнять передвижение по ровной местности(ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.          Подвижные и спортивные игры (35 часов).          Строевые упражнения и строевые приемы.          Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол).</p>

### Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Тема урока	№ урока	Воспитательный компонент
2	Организация здорового образа	Содержание и значение уроков физической	1	формирование культуры движений,

	жизни	культуры		<p>обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры;</p> <p>воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
3	Лёгкая атлетика	Высокий и низкий старт. Профилактика травматизма на уроках физической культуры	2	
		Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Спортивная одежда и обувь для занятий физическими упражнениями.	3	
		Тестирование челночного бега 3 x10 метров (на время). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	
		Прыжки вверх и в длину с места. Возникновения первых соревнований.	5	
2	Организация здорового образа жизни	Значение Физической культуры для укрепления здоровья человека. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	6	<p>Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</p> <p>воспитание личностных качеств</p>
		Метание малого мяча на дальность	7	
		Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и	8	

		обороне» (ГТО)		(эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов;
		Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	9	воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
2	Организация здорового образа жизни	Режим дня и личная гигиена человека. Правильное питание – залог здоровья.	10	формирование позитивного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих;
		Развитие выносливости.	11	
		Упражнения, способствующие развитию прыгучести	12	воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма и культуры поведения;
2	Организация здорового образа жизни	Русские народные подвижные игры	13	-формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация);  -формирование чувств патриотизма – твое здоровье - это здоровье нации.
		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14	
2	Организация здорового образа жизни	Принципы построения и проведения утренней зарядки	15	
3	Гимнастика	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подтягивании из виса на перекладине	16	воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни; формирование активности,

		Перекаты и группировка. История зарождения Олимпийских игр.	17	взаимопомощи, навыков самоконтроля; воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений; воспитание чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развитие интеллекта.
		Кувырок вперед	18	
		Стойка на лопатках	19	
		Акробатические упражнения	20	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) наклон вперед из положения стоя	21	
		Упражнения акробатики у стены	22	
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) .	23	
		Упражнения в равновесии, перекаты	24	
		Упражнения для развития координации и равновесия	25	
2	Организация здорового образа жизни	Физкультминутки в учебном процессе	26	
		Упражнения акробатики	27	
		Лазание по гимнастической стенке	28	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	
		Упражнения в парах	30	
		Упражнения у гимнастической стенки	31	



		Лазание и перелезание по гимнастической стенке	32	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) бега на 30 м с низкого старта (на время)	33	
		Подъем туловища за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	34	
		Лазание по гимнастической стенке	35	
		Полоса препятствий	36	
		Лазание по канату	37	
		Вращение обруча	38	
		Упражнения для развития гибкости	39	
		Лазанье по канату и гимнастической стенке	40	
		Упражнения для развития равновесия и координации	41	
		Игровые упражнения	42	
3	Лёгкая атлетика	Преодоление полосы препятствий	43	воспитание способности к длительному волевому усилию и настойчивости; формирование умения проявлять дисциплинированность, устойчивость, упорство в достижении поставленной цели; воспитание ценностного отношения к человеку, здоровью и ЗОЖ, спорту, Родине, познанию, красоте; воспитание культуры личности
		Упражнения в парах	44	
		Выполнение сложного варианта полосы препятствий	45	

				средствами физической культуры.
3	Лыжная подготовка	Прыжки с обручем и со скакалкой	46	воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий; формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
		Подвижные игры	47	
		Весёлые старты	48	
		Основная стойка на лыжах	49	
		Техника ступающего шага на лыжах без палок	50	
		Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	51	
		Техника скользящего шага на лыжах без палок	52	
		Техника спуска в основной стойке на лыжах	53	
		Техника подъёма ступающим и скользящим шагом	54	
		Техника торможения падением на лыжах.	55	
		Техника ступающего шага с палками на лыжах.	56	
		Техника скользящего шага с палками на лыжах.	57	
		Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	58	
		Движение "Змейкой" на лыжах с палками.	59	
		Контрольный урок по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	60	
		Общеразвивающие упражнения с мячами	61	

		Броски и ловля мяча в парах	62	
		Разновидности бросков мяча одной рукой	63	
		Упражнения с мячами у стены	64	
		Ведение мяча на месте и в движении	65	
		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	66	
		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	67	
		Броски мяча в кольцо разными способами	68	
		Броски мяча через сетку	69	
		Броски набивного мяча	70	
		Броски набивного мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	71	
3	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча в горизонтальную цель	72	формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры;
		Перекаты в группировке, кувырок назад	73	
		Стойка на голове	74	
		Общеразвивающие упражнения в группах	75	
		Стойка на руках у стены	76	
		Комбинации акробатических упражнений	77	
		Упражнения в упоре на руках	78	
		Тестирование прыжка в длину с места	79	воспитание положительных качеств личности учащихся, таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание,
		Повторение акробатических упражнений	80	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	81	

				взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
3	Гимнастика	Акробатические упражнения для развития равновесия	82	воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни; формирование активности, взаимопомощи, навыков самоконтроля; воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений; воспитание чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развитие интеллекта.
		Упражнения с гантелями	83	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в наклоне вперед из положения стоя	84	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подъёме туловища из положения "лёжа на спине"	85	
		Игры и эстафеты с элементами акробатики	86	
3	Лёгкая атлетика	Развитие выносливости	87	формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с
		Развитие скоростных качеств	88	

				<p>общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры;</p> <p>воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
		Прыжок в длину с разбега	89	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в прыжке в длину с места	90	
		Бег на 30 метров	91	
		Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	92	
		Волейбол. Ловля и броски волейбольного мяча.	93	
		Подготовка к выполнению нормативов,	94	

		предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в метании малого мяча (мешочка) на дальность		
		Контроль пульса. Двигательная активность и закаливание организма.	95	
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) челночного бега 3 г 10 метров	96	
		Игра в пионербол	97	
		Круговая тренировка. Игра в футбол.	98	
		Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. Игра в баскетбол.	99	
2	Правила дорожной безопасности	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге	100	Воспитание у детей желание знать и соблюдать правила дорожного движения.
		Дорожные знаки	101	
		Практическое занятие "Дорога в школу и обратно"	102	