

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Родионово - Несветайского района  
«Кутейниковская средняя общеобразовательная школа»  
МБОУ «Кутейниковская СОШ»**

**Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от 27. 08. 2021 г.**

**«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Кутейниковская СОШ».  
Приказ № 105 от 01.09.2021 г.**

**Рабочая программа по физической культуре  
начальное общее образование  
2 класс.**

**Учитель: Павленко Людмила Васильевна.**

**Программа разработана на основе авторской программы В.И. «Физическая культура».  
УМК «Школа России».**

**сл. Кутейниково  
2021 – 2022 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года № 273.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 № 1576.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования», одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345;
- Приказом Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345» от 18.05.2020 г. № 249;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ», утвержденной приказом руководителя ОО от **28.08.2020 г № 102.**
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Кутейниковская СОШ», утверждённым приказом руководителя ОО от 27.08.18 г. № 122/1.
- Учебным планом МБОУ «Кутейниковская СОШ», приказ от 30.06. 2020 №75.
- Календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2020-2021 учебный год, приказ от **28.08.2020 г. № 95.**
- Авторской программой по предмету «Физическая культура», УМК «Школа России», В.И. Лях «Мой друг-физкультура»

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и основной составляющей для формирования 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.

Предметом обучения физической культуре во 2 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся 2 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Образовательная область Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При создании программы были учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа обучения физической культуре во 2 классе направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Для достижения планируемых результатов освоения предмета используются современные педагогические технологии:

- технологии личностно-ориентированного развивающего обучения;
- информационно-коммуникационная технология,
- технологии, основанные на реализации проектной деятельности,
- игровые технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технология проблемного обучения,
- технология критического мышления,
- технология интегрированного обучения,
- технология работы с текстом,
- технологии основанные на уровневой дифференциации обучения,
- технология сотрудничества, групповые технологии,
- традиционные технологии (классно-урочная система)

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по физической нагрузке)

Планируемые результаты освоения ООП НОО являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших ООП НОО.

Базовым результатом образования в области физической культуры во 2 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Умение учиться — существенный фактор повышения эффективности освоения обучающимися предметных знаний, формирования умений и компетентностей, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора.

Универсальными компетенциями учащихся во 2 классе 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе 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

В результате изучения предмета физическая культура, обучающиеся по окончании 2 класса, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

№	Раздел программы	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться	Формируемые УУД
1	Знания о физической культуре	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой, укрепления здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Различать их между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.</p>	<p><u>Личностные</u></p> <p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Развитие учебно-познавательного интереса к занятиям, мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p>Планирование общей цели и пути её достижения.</p> <p>Распределение функций и ролей в совместной деятельности, конструктивное разрешение конфликтов.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня, комплексы утренней гимнастики, и комплексы общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.</p>	

		<p>местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Измерять показатели физического развития (рост, масса), вести систематические наблюдения за динамикой развития физических качеств.</p>	<p>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Осуществление взаимного контроля, оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.</p> <p><u>Познавательные</u> Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, анализ выполненных действий;</p> <p>Активность и творческое отношение к заданиям в процессе их выполнения.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>Участие в коллективном обсуждении, взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая).</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p> <p>Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</p> <p>Играть в баскетбол, футбол и</p>	



		<p>Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>Выполнять организующие строевые команды и приёмы.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).</p> <p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	
--	--	--	---	--

### 3.Содержание учебного предмета

В рабочей программе выделены три раздела: «Основы знаний о физической культуре», Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний в программе выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Так как у детей 1 – 4 классов наибольший интерес вызывают подвижные игры и эстафеты, то в данной программе предпочтение отдано физическим упражнениям, развивающим двигательные способности, а также подвижным играм, игровым заданиям на материале спортивных игр.

Для учащихся 2 классов вариативная часть представлена в виде уроков двигательной активности в игровом блоке «Русские народные игры».

Программа состоит из следующих разделов.

I. Знания о физической культуре.

1. Физическая культура.
2. Физические упражнения.
3. Из истории физической культуры.

II. Способы физкультурной деятельности.

1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
2. Самостоятельные игры и развлечения.
3. Самостоятельные занятия.

III. Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность
  - Гимнастика с основами акробатики.
  - Легкая атлетика.
  - Подвижные и спортивные игры.
  - Русские народные игры.
3. Общеразвивающие упражнения

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений,

подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

«Показатели двигательной подготовленности» - испытания в различных упражнениях, по которым осуществляется контроль технической подготовленности учащихся.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, прикладному. Это предполагает перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки и позволяет соблюдать индивидуальный подход в работе с каждым учащимся.

#### Структура курса, основные содержательные линии

№	Наименование разделов	Характеристику основных содержательных линий	Перечень зачетов
<u>1</u>	Знания о физической культуре		
	Физическая культура.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
	Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	
<u>2</u>	Способы физкультурной деятельности		

	Самостоятельные занятия.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	
<u>3</u>	Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	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.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.	
	Гимнастика с основами акробатики.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
	Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	Акробатическая связка
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине:	Висы и упоры, махи, перемахи. Простые гимнастические комбинации.	Подтягивание из вися. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
	Опорный прыжок:	Разнообразные виды прыжков. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и	Упражнение в равновесии.

		перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии	Поднимание и опускание туловища.
Легкая атлетика.			
Беговые упражнения		<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Бег 30 метров. Бег 1000 метров.
Прыжковые упражнения		<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	Прыжок в длину с места.
Метание и броски		<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	
Подвижные и спортивные игры.			
На материале гимнастики с основами акробатики:		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Поднимание и опускание туловища
На материале легкой атлетики:		прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча.
На материале спортивных игр:		<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
Общеразвивающие упражнения:		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
На материале гимнастики с основами акробатики.		<i>Развитие гибкости:</i> индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений;	

		<p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.</p>	
	На материале легкой атлетики	<p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p>	<p>Челночный бег 3х10 метров.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>

**Проектная деятельность** обеспечивает развитие познавательных навыков, умений: самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, самостоятельно планировать свою деятельность, самостоятельно приобретать новые знания для решения новых познавательных и практических задач; способствует практической реализации познавательной деятельности ребенка и развивает его индивидуальные интересы. В процессе изучения физической культуры обучающиеся включаются в проектную деятельность. Основные направления проектной деятельности: творческий, социальный, информационный проекты.

Темы проектов предоставляются на выбор обучающегося. В перечень включены темы, которые всесторонне раскрывают вопросы основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Темы проектов для 2 класса

1. Возникновение первых спортивных соревнований.
2. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
3. История зарождения древних Олимпийских игр.

## 1. Тематическое планирование.

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во час	Виды деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Основы знаний	Введение. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях.	1	Понимать значение физической культуры в жизни человека. Знать требования инструкций.	01.09	
2	Основы знаний	Значение физической культуры в жизни человека	1	Понимать значение физической культуры в жизни человека.	06.09	
3	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Старты. Бег 30 м.	1	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 метров.	07.09	
4	Лёгкая атлетика	ОФП. Подвижные игры.	1	Знать правила проводимых игр, осуществлять подбор инвентаря. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	08.09	
5	Лёгкая атлетика	ОФП. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 метров.	13.09	
6	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Бег 30 метров. Зачёт 1. Подвижные игры.	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта, бегать с максимальной скоростью 30 метров.	14.09	
7	Лёгкая атлетика	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Соблюдать правила безопасности.	15.09	
8	Лёгкая атлетика	ОФП. Освоение техники прыжков в длину.	1	Уметь выполнять специальные, прыжковые упражнения и разнообразные прыжки.	20.09	

9	Гимнастика с основами акробатики	Подтягивание из вися. Зачёт 2. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять подтягивание из вися на высокой (низкой) перекладине.	21.09	
10	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Уметь играть в подвижные игры с мячом.	22.09	
11	Лёгкая атлетика	ОФП. Освоение техники прыжков в длину.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха, выполнять специальные, прыжковые упражнения и разнообразные прыжки.	27.09	
12	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 – 7 минут.	28.09	
13	Русские народные игры	Виды спорта. ОФП. Подвижные игры.	1	Знать основные виды спорта. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	29.09	
14	Лёгкая атлетика	Физические качества человека. Бег 1000 м. Зачёт 3.	1	Уметь пробегать дистанцию 1000 метров. Иметь представление о физических качествах человека.	04.10	
15	Лёгкая атлетика	ОФП. Освоение техники метания мяча.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха, пробегать среднюю беговую дистанцию.	05.10	
16	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Знать базовые элементы. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе прыжках и беге. Выполнять разученные элементы под музыкальное сопровождение.	06.10	
17	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Совершенствование техники метания.	1	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	11.10	
18	Основы знаний	Твой организм. Скелет. Основные суставы.	1	Уметь выполнять комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса. Иметь представление о строении человека.	12.10	
19	Русские	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	13.10	



	народные игры			прыжками.		
20	Лёгкая атлетика	ОФП. Развитие прыгучести.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции, бегать в равномерном темпе до 3 – 5 минут.	18.10	
21	Лёгкая атлетика	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	19.10	
22	Русские народные игры	История Олимпийских игр. ОФП. Подвижные игры.	1	Знать олимпийскую символику Понимать значение Олимпийского движения. Уметь выполнять игровые действия.	20.10	
23	Общеразвивающие упражнения	Прыжок в длину с места. Зачёт 4. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	25.10	
24	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты. Урок-игра.	1	Уметь выполнять игровые действия.	26.10	
25	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять игровые действия.	27.10	
26	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять игровые действия.	08.11	
27	Основы знаний	Гимнастика. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.	1	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила безопасности при выполнении упражнений. Виды травм и способы первой помощи.	09.11	
28	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие координационных способностей.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	10.11	
29	Гимнастика с основами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачёт 5. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	15.11	
30	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	16.11	
31	Гимнастика с основами	ОФП. Освоение навыков равновесия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в	17.11	

	акробатики			равновесии.		
32	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование навыков равновесия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в равновесии.	22.11	
33	Гимнастика с основами акробатики	Упражнение в равновесии. Зачёт 6. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, демонстрировать технику изученных элементов.	23.11	
34	Гимнастика с основами акробатики	Личная гигиена. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь применять в повседневной жизни правила личной гигиены. Знать базовые элементы комплекса гимнастики. Выполнять разученные элементы под музыкальное сопровождение.	24.11	
35	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	29.11	
36	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	30.11	
37	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Гимнастика с основами акробатики.	1	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	01.12	
38	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Гимнастика с основами акробатики.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, акробатические элементы, демонстрировать физические кондиции.	06.12	
39	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Гимнастика с основами акробатики.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, акробатические элементы, демонстрировать физические кондиции.	07.12	
40	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. Зачёт 7. Подвижные игры.	1	Уметь демонстрировать комбинации из освоенных элементов акробатики (акробатическую связку)	08.12	
41	Русские народные игры	ОФП. Русские народные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Соблюдать правила безопасности.	13.12	
42	Гимнастика с	ОФП. Гимнастика с	1	Уметь выполнять:	14.12	

	основами акробатики	основами акробатики.		подтягивание из виса; упражнения для мышц брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
43	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. Зачёт 8.	1	Уметь выполнять поднимание туловища за 30 секунд (количество раз).	15.12	
44	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры. Русские народные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.	20.12	
45	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. ОФП.	1	Уметь выполнять опорные прыжки, комбинации из освоенных акробатических элементов, комплексы упражнений с предметами.	21.12	
46	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики. ОФП.	1	Уметь выполнять опорные прыжки, комбинации из освоенных акробатических элементов, комплексы упражнений с предметами.	22.12	
47	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры. Русские народные игры.	1	Знать правила проведения игр. Уметь выполнять игровые действия.	27.12	
48	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры. Русские народные игры.	1	Знать правила проведения игр. Уметь выполнять игровые действия.	28.12	
49	Основы знаний	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Основы знаний.	1	Знать названия видов спорта. Уметь выявлять различия между спортивными и подвижными играми выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	10.01	
50	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения.	1	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения соревновательных действий.	11.01	
51	Подвижные игры	Эстафеты с мячом.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	12.01	

52	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры. Русские народные игры.	1	Знать правила игр. Уметь выполнять игровые действия самостоятельно, соблюдая правила.	17.01	
53	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Прыжки со скакалкой.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, прыжки со скакалкой.	18.01	
54	Основы знаний	Основы знаний. Закаливание организма. Эстафеты с мячом.	1	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, осуществлять ведение мяча. Знать основные правила закаливания.	19.01	
55	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Знать правила игр. Уметь выполнять игровые действия и демонстрировать физические кондиции.	24.01	
56	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, демонстрировать технику ведения.	25.01.	
57	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, демонстрировать технику ведения.	26.01.	
58	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения. Поднимание и опускание туловища. Зачёт 9. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять поднимание туловища за 30 секунд (количество раз).	31.01	
59	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения игровых действий.	01.02	
60	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие координационных способностей.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, осуществлять ведение мяча.	02.02	
61	Подвижные игры	Подвижные игры. Вода и питьевой режим. Прыжки со скакалкой. Зачёт 10.	1	Понимать значение питьевого режима при занятиях физическими упражнениями. Уметь выполнять комплекс упражнений со	07.02	

				скакалкой, выполнять прыжки со скакалкой с максимальной скоростью.		
62	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения игровых действий, играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.	08.02	
63	Подвижные игры	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, игровые действия.	09.02	
64	Общеразвивающие упражнения	ОРУП. Подвижные игры. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь выполнять игровые задания, варианты челночного бега.	14.02	
65	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	15.02	
66	Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Челночный бег 3x10 метров. Зачёт 11. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью.	16.02	
67	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Совершенствование навыков метания.	1	Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать финальное усилие.	21.02	
68	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Совершенствование навыков метания.	1	Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать финальное усилие.	22.02	
69	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения игровых действий, играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.	28.02	
70	Подвижные игры	Подвижные игры. Метание мяча в цель. Зачёт 12. Подвижные игры.	1	Уметь демонстрировать технику метания. Выполнять метание малого мяча в цель.	01.03	

71	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь выполнять специальные беговые задания, комплексы ОРУ на осанку.	02.03	
72	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь выполнять игровые задания, варианты челночного бега.	09.03	
73	Подвижные игры	Подвижные игры. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь выполнять игровые задания, варианты челночного бега.	14.03	
74	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз, упражнения для мышц брюшного пресса.	15.03	
75	Русские народные игры	Русские народные игры. ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	16.03	
76	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по звуковым и зрительным сигналам.	21.03	
77	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Знать правила игр. Уметь выполнять игровые действия, соблюдая правила безопасности.	22.03	
78	Подвижные игры	Урок – соревнование. Спортивные эстафеты с мячом.	1	Уметь демонстрировать технику ведения, выполнять броски мяча с места.	23.03	
79	Основы знаний	Инструктаж по ТБ во время занятий физическими упражнениями. Дневник самонаблюдения.	1	Знать и выполнять правила безопасности, основные принципы самоконтроля за своим физическим развитием.	04.04	
80	Лёгкая атлетика	ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	05.04	

81	Лёгкая атлетика	ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	06.04	
82	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Знать правила игры и уметь выполнять игровые действия.	11.04	
83	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места. Зачёт 14. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат.	12.04	
84	Подвижные игры	ОФП. Развитие основных физических качеств.	1	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	13.04	
85	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Знать правила игры и уметь выполнять игровые действия.	18.04	
86	Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 метров.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	19.04	
87	Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 метров.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	20.04	
88	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять различные игровые задания, работать в команде.	25.04	
89	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять различные игровые задания, работать в команде.	26.04	
90	Лёгкая атлетика	Высокий старт. Бег 30 метров. Зачет 15.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Выполнять бег 30 метров на результат.	27.04	
91	Лёгкая атлетика	Подвижные игры. ОФП. Развитие выносливости.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	04.05	
92	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	11.05	
93	Русские народные игры	ОФП. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	16.05	

94	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Подтягивание из виса. Зачёт 16. Полоса препятствий.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, преодолевать препятствия демонстрировать физические кондиции.	17.05	
95	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие силовой выносливости.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	18.05	
96 97	Лёгкая атлетика	Бег 1000 метров. Зачёт 17	2	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	23.05 24.05	
98 99	Лёгкая атлетика	Бег 1000 метров. Зачёт 17	2	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	25.05 30.05	
100	Русские народные игры. Лёгкая атлетика.	ОФП. Подвижные игры. ОФП. Метание мяча на дальность (150 гр.).	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Знать и соблюдать правила игры. Уметь выполнять метание малого мяча на дальность демонстрировать технику в целом.	31.05	
<b>Итого-100 ч</b>						

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ 2021 г.

\_\_\_\_\_ Л. Л. Барыкина



### Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

--	--	--	--