

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
*Т.А. Рябых*  
Т.А. Рябых/  
Приказ от «11» июня 2021 г. №116



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 2 класс

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для третьего года обучения (базовый уровень) разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Школа России»; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Школа России», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – по 3 часа в неделю (102 часа в год) в том числе внутриспредметный модуль «Игры народов мира» (12 часов) и «ГТО в школе» (8 часов).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	<p><b>Предметные:</b> Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину).</p> <p><b>Метапредметные:</b> <i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>
2.	Футбол	<p><b>Предметные:</b> Будут знать правила ТБ. Научатся выполнять основные стойки футболиста. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игры, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и</p>

		познавательных задач. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
3.	Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Предметные:</b> Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые команды;</li> <li>– лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке</li> <li>– выполнять опорный прыжок выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: обще учебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>
4.	Баскетбол	<p><b>Предметные:</b> Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</li> <li>– играть в мини-баскетбол.</li> </ul> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
5.	Волейбол	<p><b>Предметные:</b> Научатся правилам оказания первой помощи при травмах; правильно выполнять передвижения игрока в волейболе. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Познавательные: обще учебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.</p>
6.	Подвижные игры	<p><b>Предметные:</b> Научатся выполнять строевые упражнения и перестроения; иметь представления о подвижных играх. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p>

		<p>Познавательные: обще учебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.          Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль.</p>
7.	Модуль «Игры народов мира»	<p><b>Предметные:</b> Иметь представления об играх народов.          Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.  <b>Метапредметные:</b>  <u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс результат деятельности.  <u>Коммуникативные:</u> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль.          Игры народов мира: <i>Татарские:</i> «Угадай и догони». <i>Русские народные:</i> «Пустое место», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». <i>Литовские:</i> «Голуби и ястребы». <i>Немецкие:</i> «Три, тринадцать, тридцать». <i>Армянские:</i> «Отгадай кто», <i>Белорусские:</i> «Охотники и утки», «Посадка картошки». <i>Латышские:</i> «Птица без гнезда». <i>Башкирские:</i> «Медный пень». <i>Якутские:</i> «Летящий диск».</p>
8.	Модуль «ГТО в школе».	<p><b>Предметные:</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  <b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности.          Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.          Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие. Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы.          Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполнять технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
9.	Теоретическая подготовка	<p><b>Предметные:</b> Будут иметь представление о физической культуре. Уметь отвечать на вопросы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.  <b>Метапредметные:</b></p>

		Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

**1 блок.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Спортивный инвентарь. Развитие координационных способностей и гибкости.

**2 блок.** Здоровый образ жизни.

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

**3 блок.** Начальные основы анатомии человека.

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

**4 блок.** Спорт.

Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: баскетбол, бадминтон, легкая атлетика.

**5 блок.** История физической культуры и Олимпийское образование.

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание раздела физической подготовки включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные игры:** разнообразные игры (игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

**Игры народов мира:** Татарские: «Угадай и догони». Русские народные: «Пустое место», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». Литовские: «Голуби и ястребы». Немецкие: «Три, тринадцать, тридцать». Армянские: «Отгадай кто», Белорусские: «Охотники и утки», «Посадка картошки». Латышские: «Птица без гнезда». Башкирские: «Медный пень». Якутские: «Летающий диск».

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Легкая атлетика	14	1	2		
2.	Футбол	11		1		1
3.	Гимнастика с основами акробатики	14		2	1	
4.	Баскетбол	14		2		
5.	Волейбол	14		2		
6.	Подвижные игры	8		1		

7.	Модуль «Игры народов мира»	12		2		
8.	Модуль «ГТО в школе»	8		1		
9.	Теоретическая подготовка	7		1		
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>