

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической кафедры гуманитарного,  
художественно - эстетического и  
оздоровительного цикла  
МБОУ СОШ № 3  
От 30.08.2021г. № 2  
  
подпись секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
подпись Яценко Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_

Приказ от  № 

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 2 класс**

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

**2021-2022 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

**Целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**.  
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию, успешному обучению;  
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  
*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;  
воспитание к дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психологических процессов ( мышления, памяти, логике и т.д....) в ходе двигательной деятельности.  
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании календарного учебного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 96 часов.

**Учебно-методические пособия**, используемые для достижения планируемых результатов. Основная литература для учителя Лях В.И.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

#### **Личностные**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2015

### 3.Раздел «Содержание учебного предмета.»

Знания о физической культуре. На каждом уроке

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Легкая атлетика 30 ч

Бегравномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метаниемалого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика 15ч

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной

дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Подвижные игры с элементами спортивных игр 33 ч.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Подвижные игры 18 ч. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Плавание 17ч

Освоение с водой (подготовительные упражнения) Кроль на спине, кроль на груди, брасс, Баттерфляй, элементы прикладного плавания, закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока).

Игры, эстафеты. Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО

#### Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Количество контрольных зачётов	Количество тестовых зачётов
Лёгкая атлетика	30	5	5
Кроссовая подготовка			
Гимнастика	15	3	5
Подвижные игры с элементами спортивных игр	33	4	
Плавание	17	12	5
Итого:	95	17	14

#### 4.Раздел « Календарно-тематическое планирование»

№ п/п	№ разд ела	Разделы, темы	Кол- во часов	Дата план.	Дата Факт	Примечание
1.	1.1	<b>Раздел Легкая атлетика.</b> Вводный инструктаж на уроках л/а. Тест Бег 30 м. Подвижная игра «Пустое место»	1	<b>02.09.21</b>		
2.	1.2	Тест. подтягивание М. и сгибание рук в упоре лежа Д .Игра «Пятнашки».»	1	<b>06.09.21</b>		
3.	1.3	Тест ( прыжок в длину с места). Игра «Пустое место»	1	<b>07.09.21</b>		
4.	1.4	Игра «Пустое место». «Челночный бег»	1	<b>09.09.21</b>		
5.	1.5	Контроль «Челночный бег». Игра «Вызов номеров».	1	<b>13.09.21</b>		
6.	1.6	Учить техники « Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега .Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м).Игра «К своим флажкам».	1	<b>14.09.21</b>		
7.	1.7	Совершенствовать Прыжок в длину с разбега с 3–5 шагов .разбега . Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) Игра «К своим флажкам».	1	<b>16.09.21</b>		
8.	1.8	Контроль техники « Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. «Метание малого мяча на дальность»с разбега. .Игра «К своим флажкам».	1	<b>20.09.20</b>		
9.	1.9	Тест «Метание малого мяча на дальность»с разбега. «Салки»	1	<b>21.09.21</b>		
10	1.10	Обучение техники плавания кролем на спине	1	<b>23.09.21</b>		
11	1.11	Тест «Метание малого мяча в горизонтальную цель. «Салки»	1	<b>27.09.21</b>		
		<b>Раздел Кроссовая подготовка</b>				
12	2.1	«Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»»	1	<b>28.09.21</b>		
13	2.2	Обучение техники плавания кролем на спине	1	<b>30.09.21</b>		

14	2.3	«Тема урока «Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»	1	04.10.21		
15	2.4	«Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Пятнашки»»	1	05.10.21		
16	2.5	«Равномерный бег (5 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место»»	1	07.10.21		
17	2.6	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	11.10.21		
18	2.7	«Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	1	12.10.21		
19	2.8	«Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	1	14.10.21		
20	2.9	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	18.10.21		
21	2.10	«Равномерный бег (7мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Рыбаки и рыбки»	1	19.10.21		
22	2.11	«Равномерный бег (8мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «День ночь»	1	21.10.21		
23	2.12	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	25.10.21		
24	2.13	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и Игра «Команда быстроногих»	1	26.10.21		
		<i>Раздел «Гимнастика</i>				
25	3.1	«Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж ТБ по гимнастике»	1	28.10.21		
26	3.2	«Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Устный опрос «Название гимнастических снарядов	1	08.11.21		
27	3.3	Контроль « Пресс.» Подвижная игра «Фигуры»	1	09.11.21		
28	3.4	Обучение техники плавания способом брасс	1	11.11.21		
29	3.5	«Контроль «Прыжки через скакалку».	1	15.11.21		

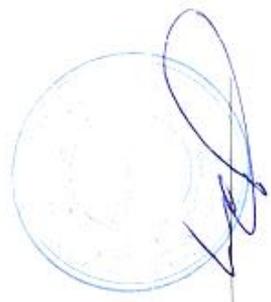
		Подвижная игра «Светофор».»				
30	3.6	Контроль «Комбинации израние изученных элементов» Подвижная игра «Светофор».»	<b>1</b>	<b>16.11.21</b>		
31	3.7	«Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».»	<b>1</b>	<b>18.11.21</b>		
32	3.8	«Вис стоя и лежа.. Игра «Змейка	<b>1</b>	<b>22.11.21</b>		
33	3.9	Игра «Слушай сигнал».Контроль «Сгибание рук в упоре»	<b>1</b>	<b>23.11.21</b>		
34	3.10	Обучение техники плавания способом брасс	<b>1</b>	<b>25.11.21</b>		
35	3.11	Контроль « Подтягивания в висе.» Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	<b>1</b>	<b>29.11.21</b>		
36	3.12	Контроль «Вис на согнутых руках»	<b>1</b>	<b>30.11.21</b>		
37	3.13	«Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».»	<b>1</b>	<b>02.12.21</b>		
38	3.14	«Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях Перелазание через коня, бревно.. Игра «Иголочка и ниточка».	<b>1</b>	<b>06.12.21</b>		
39	3.15	Обучение техники плавания способом брасс	<b>1</b>	<b>07.12.21</b>		
40	3.16	«Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».»	<b>1</b>	<b>09.12.21</b>		
41	3.17	Контроль «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».»	<b>1</b>	<b>13.12.21</b>		
42	3.18	Обучение техники плавания кролем на груди	<b>1</b>	<b>14.12.21</b>		
43	4.1	Раздел Подвижные игры. Игры Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	<b>1</b>	<b>16.12.21</b>		
44	4.2	Игры Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	<b>1</b>	<b>20.12.21</b>		
45	4.3	Обучение техники плавания кролем на груди	<b>1</b>	<b>21.12.21</b>		
46	4.4	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	<b>1</b>	<b>23.12.21</b>		

47	4.5	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	1	27.12.21		
48	4.6	Обучение техники плавания кролем на груди	1	28.12.21		
49	4.7	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1	30.12.21		
50	4.8	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	1	13.01.22		
51	4.9	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	1	17.01.22		
52	4.10	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	18.01.22		
53	4.11	Обучение техники плавания кролем на груди	1	20.01.22		
54	4.12	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	24.01.22		
55	4.13	Проплавание дистанции 50 м Сдача норм ГТО	1	25.01.22		
56	4.14	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	1	27.01.22		
57	4.15	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	1	31.01.22		
58	5.1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	1	01.02.22		
59	5.2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1	03.02.22		
60	5.3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	1	07.02.22		
61	5.4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	1	08.02.22		
62	5.5	Контроль Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал – садись».	1	09.02.22		
63	5.6	Контроль Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».	1	14.02.22		
64	5.7	Способы прикладного плавания	1	15.02.22		

65	5.8	Ведение мяча в движении. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч – среднему»	<b>1</b>	<b>17.02.22</b>		
66	5.9	Ведение мяча в движении. Броски в цель ( <i>щит</i> ). . Игра «Мяч – среднему»	<b>1</b>	<b>21.02.22</b>		
67	5.10	Контроль Ведение мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	<b>1</b>	<b>22.02.22</b>		
68	5.11	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	<b>1</b>	<b>24.02.22</b>		
69	5.12	Контроль Броски в цель ( <i>кольцо</i> ).. Игра «Мяч соседу».	<b>1</b>	<b>28.02.22</b>		
70	5.13	Плавание с предметами и грузами	<b>1</b>	<b>01.03.22</b>		
71	5.14	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>03.03.22</b>		
72	5.15	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>10.03.22</b>		
73	5.16	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>14.03.22</b>		
74	5.17	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	<b>1</b>	<b>15.03.22</b>		
75	5.18	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>17.03.22</b>		
76	5.19	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>21.03.22</b>		
77	5.20	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>22.03.22</b>		
78	5.21	Подъём пострадавшего со дна.	<b>1</b>	<b>24.03.22</b>		
79	5.22	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).. Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	<b>07.04.22</b>		
80	5.23	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).. Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	<b>11.04.22</b>		
81	5.24	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>	<b>12.04.22</b>		
82	5.25	Контроль Броски в цель ( <i>кольцо</i> ,).. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>	<b>14.04.22</b>		

		<b>Раздел: Кроссовая подготовка</b>				
83	6.1	Равномерный бег (3 мин). Игра «Третий лишний»	<b>1</b>	<b>18.04.22</b>		
84	6.2	Совершенствование техники плавания избранным способом	<b>1</b>	<b>19.04.22</b>		
85	6.3	Равномерный бег (5–6 мин). Игра «Пятнашки»	<b>1</b>	<b>21.04.22</b>		
86	6.4	Равномерный бег (7–8 мин). Игра «Два Мороза»	<b>1</b>	<b>25.04.22</b>		
87	6.5	Развитие общей выносливости средствами плавания	<b>1</b>	<b>26.04.22</b>		
88	6.6	Равномерный бег (10 мин). Игра «Вызов номеров»	<b>1</b>	<b>28.04.22</b>		
89	6.7	Контроль «Равномерный бег (10 мин)» Игра «Вызов номеров»	<b>1</b>	<b>05.05.22</b>		
		<b>Раздел: Легкая атлетика</b>				
90	7.1	«Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	<b>1</b>	<b>12.05.22</b>		
91	7.2	Контроль «Прыжок в длину с места». Игра «Команда быстроногих».	<b>1</b>	<b>16.05.22</b>		
92	7.3	«Челночный бег» Игра «Волк во рву».	<b>1</b>	<b>17.05.22</b>		
93	7.4	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». «Челночный бег»	<b>1</b>	<b>19.05.22</b>		
94	7.5	Прыжок в высоту с разбега в 6–8 шагов.. Игра «Удочка». Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м	<b>1</b>	<b>23.05.22</b>		
95	7.6	Эстафетное плавание	<b>1</b>	<b>24.05.22</b>		

Прощитуровано и скреплено печатлю  
листов 46



директор МБОУ СОШ № 3  
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023