

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Чувашско Сайманская начальная школа

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Руководитель \_\_\_\_\_ Юсупова Р.Р  
Протокол №1 от 30.08.2022г

«Утверждаю»  
И.о. директора \_\_\_\_\_ Батюк М.П.  
Приказ №73 от 30.08.2022 г

**Рабочая программа**

**Наименование предмета: Физическая культура**

**Класс:2**

**Уровень общего образования: начальное общее**

**Учитель: Матькова Валентина Петровна**

**Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год**

**Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год; 3 часа в неделю**

**Рабочая программа составлена на основе : Физическая культура. Сборник рабочих программ 1-4  
классы/сост.В.И.Лях.М.:Просвещение, 2019**

**Учебник: Физическая культура.2класс: учебник для общеобразовательных  
организаций/В.И.Лях.М.:Просвещение, 2019**

**Рабочую программу составила: \_\_\_\_\_**

Подпись

расшифровка подписи

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

Обучающиеся научатся следующим **УУД**:

### **Личностные**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **1. Знания и о физической**

##### **культуре Обучающиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

#### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость

- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
  - Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
  - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
  - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
  - Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
  - Описывать технику метания малого мяча;
  - Осваивать технику метания малого мяча;
  - Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
  - Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке

- Выполнять спуски, подъёмы, повороты;

- Равномерному бегу ступающим и скользящим шагом;
- Преодолевать дистанцию 1 км;
- Обгонять друг друга;
- Выполнять торможение.

##### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов преодолевать более длительные дистанции;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращении;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега на лыжах;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

#### **5. Подвижные игры**

### **Обучающиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

## **2.Содержание учебного предмета**

Во 2 классе 99 часов в год. Из них 20 % отводится на **внутрипредметный модуль «Быстрее, выше, сильнее»**, который включает в себя сдачу контрольных нормативов по различным разделам по предмету «Физическая культура», а также игровые, соревновательные, эстафетные и проектные уроки.

### **Знания и о физической культуре (4ч)**

Организационно-методические указания. Физические качества.

Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

### **Гимнастика с элементами акробатики (31)**

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование накло



вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**Легкая атлетика (28 ч)** Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

### **Лыжная подготовка (12 ч).**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные игры (24 ч)**

Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижные игры.

**3. Тематическое планирование  
с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	31
3	Легкая атлетика	28
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные и спортивные игры	24
	Итого	99

#### 4. Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Название раздела Тема урока	Кол-во часов
	пример ная	факти ческая		
1	02.09.		Организационно-методические указания. ТБ по легкой атлетике.	1ч
2	07.09.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
3	08.09.		Техника челночного бега	1ч
4	09.09.		Тестирование челночного бега 3x10 м	1ч
5	14.09.		Техника метания мешочка на дальность	1ч
6	15.09.		Тестирование мешочка на дальность	1ч
7	16.09.		Упражнение на развитие координации движений	1ч
8	21.09.		Физические качества	1ч
9	22.09.		Техника прыжка в длину с разбега	1ч
10	23.09.		Прыжок в длину с разбега	1ч
11	28.09.		Прыжок в длину с разбега на результат	1ч
12	29.09.		Подвижные игры. ТБ на уроках по подвижным играм	1ч
13	30.09.		Тестирование малого мяча на точность	1ч
14	05.10.		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
15	06.10.		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1ч
16	07.10.		Тестирование прыжка в длину с места	1ч
17	19.10.		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1ч
18	20.10.		Тестирование виса на время	1ч
19	21.10.		Подвижная игра «Кот и мыши»	1ч
20	26.10.		Режим дня	1ч
21	27.10.		Ловля и броски малого мяча в парах	1ч
22	28.10.		Подвижная игра «Осада города»	1ч
23	02.11.		Броски и ловля мяча в парах	1ч
24	03.11.		Частота сердечных сокращений	1ч
25	09.11.		Ведение мяча	1ч

26	10.11.		Упражнения с мячом	1ч
27	11.11.		Подвижные игры	1ч
28	16.11.		ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд	1ч
29	17.11.		Кувырок вперёд с трёх шагов	1ч
30	18.11.		Кувырок вперёд с разбега	1ч
31	30.11.		Усложнённые варианты выполнения	1ч
			кувырка вперёд	
32	01.12.		Стойка на лопатках, мост	1ч
33	02.12.		Круговая тренировка	1ч
34	07.12.		Стойка на голове	1ч
35	08.12.		Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1ч
36	09.12.		Различные виды перелезаний	1ч
37	14.12.		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1ч
38	15.12.		Круговая тренировка	1ч
39	16.12.		Прыжки в скакалку	1ч
40	21.12.		Прыжки в скакалку в движении	1ч
41	22.12.		Круговая тренировка	1ч
42	23.12.		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1ч
43	28.12.		Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1ч
44	29.12.		Комбинация на гимнастических кольцах	1ч
45	30.12.		Вращение обруча	1ч
46	11.01.		Варианты вращения обруча	1ч
47	12.01.		Лазанье по канату и круговая тренировка	1ч
48	13.01.		Круговая тренировка	1ч
49	18.01.		Техника безопасности по лыжной подготовке	1ч
50	19.01.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1ч
51	20.01.		Повороты переступанием на лыжах без палок	1ч
52	25.01.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1ч
53	26.01.		Торможение падением на лыжах с палками	1ч
54	27.01.		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1ч
55	01.02.		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1ч
56	02.02.		Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	1ч
57	03.02.		Подъём на склон «ёлочкой»	1ч

58	08.02.		Передвижение на лыжах змейкой	1ч
59	09.02.		Подвижная игра «Накаты»	1ч
60	10.02.		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1ч
61	15.02.		Круговая тренировка. ТБ на уроках по легкой атлетике.	1ч
62	16.02.		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1ч
63	17.02.		Преодоление полосы препятствий	1ч
64	01.03.		Усложнённая полоса препятствий	1ч
65	02.03.		Прыжок в высоту с прямого разбега	1ч
66	03.03.		Прыжок в высоту с прямого разбега на	1ч
			результат	
67	09.03.		Прыжок в высоту спиной вперёд	1ч
68	10.03.		Контрольный урок по прыжкам в высоту	1ч
69	15.03.		Броски и ловля мяча в парах	1ч
70	16.03.		Броски мяча в баскетбольное кольцо	1ч
			способом «снизу»	
71	17.03.		Броски мяча в баскетбольное кольцо	1ч
			способом «сверху»	
72	22.03.		Ведение мяча и броски в баскетбольное	1ч
			кольцо	
73	23.03.		Эстафеты с мячом	1ч
74	24.03.		Упражнения и подвижные игры с мячом	1ч
75	29.03.		Круговая тренировка	1ч
76	30.03.		Подвижные игры	1ч
77	31.03.		Броски мяча через волейбольную сетку	1ч
78	05.04.		Броски мяча через волейбольную сетку на	1ч
			точность	
79	06.04.		Броски мяча через волейбольную сетку с	1ч
			дальних дистанций	
80	07.04.		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч
81	19.04.		Контрольный урок по броскам мяча через	1ч
			волейбольную сетку	
82	20.04.		Броски набивного мяча от груди и	1ч
			способом «снизу»	
83	21.04.		Бросок набивного мяча из-за головы на	1ч
			дальность	
84	26.04.		Тестирование вися на время	1ч
85	27.04.		Тестирование наклона вперёд из	1ч
			положения стоя	
86	28.04.		Тестирование прыжка в длину с места	1ч
87	03.05.		Тестирование подтягивания на низкой	1ч
			перекладине из виса лёжа согнувшись	
88	04.05.		Тестирование подъёма туловища из	1ч

			положения лёжа за 30 с	
89	05.05.		Техника метания на точность (разные предметы)	1ч
90	10.05.		Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
91	11.05.		Подвижные игры для зала	1ч
92	12.05.		Беговые упражнения	1ч
93	17.05.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
94	18.05.		Тестирование челночного бега 3x10 м	1ч
95	19.05.		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1ч
96	24.05.		Подвижная игра «Хвостики»	1ч
97	25.05.		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1ч
98	26.05.		Бег на 1000 м	1ч
99	31.05.		Подвижные игры с мячом	1ч







