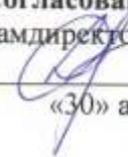


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85

факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

<p><b>Согласовано</b> Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.</p>	<p><b>Рассмотрено</b> на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.</p>	<p><b>Утверждено</b> решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.</p>
---	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по физической культуре

для 2 класса

(3 часа в неделю, всего 105 часов)

Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,

Москва «Просвещение»2017г.

Составитель программы:  
Воробьева Т.В.,  
учитель физкультуры

2021-2022 учебный год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре 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 содержания программы по физической культуре 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 содержания программы по физической культуре 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;
- 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, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы**— формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

## **2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.**

**2.1.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

### 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекуты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «попластунски», переползание через препятствие.

### 4. Легкая атлетика

Понятия короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	В ходе уроков
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр: волейбол. баскетбол	В ходе уроков 26
5	Кроссовая подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,8	10,2	10,6
		д	10,4	10,8	11,5
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60

7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	14	8	5
		д	13	8	5
	Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	26	24
		д	23	21	19

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВО 2 КЛАССЕ

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Наименование темы, разделов	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика, подвижные игры (27часов)</i>				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Организационно-методические указания.	Теоретическая часть.
2			Бег на 30 метров.	Комплекс ОРУ
3			Техника челночного бега.	Упражнения для мышц пресса.
4			Челночный бег 3 x 10 м.	Комплекс ОРУ
5			Челночный бег 3 x 10 м.	Упражнения для мышц живота.
6			Тестирование челночного бега 3 x10 метров.	Комплекс ОРУ
7			Техника метания мешочка на дальность.	Приседания на одной ноге.
8			Метание мешочка на дальность.	Подтягивания в висе.
9			Техника прыжка в длину с места.	Комплекс ОРУ
10			Прыжок в длину с места.	Приседания
11			Тестирование прыжков в длину с места.	Упражнения ОФП
12			Техника метания малого мяча на точность.	Подтягивание в висе, отжимания.
13			Метание малого мяча на точность.	Комплекс ОРУ
14			Тестирование. Метания малого мяча на точность.	Приседания на одной ноге.
15			Бег 30 метров. Подвижные игры с элементами бега.	Упражнения для мышц пресса.
16			Обучение ОРУ, подвижным играм, бег 2 минуты.	Комплекс ОРУ
17			Техника наклона вперед из положения стоя.	Приседания на одной ноге
18			Техника подъема туловища за 30 секунд.	Приседания на одной ноге
19			Метание малого мяча с места на дальность, игры с метанием.	Комплекс ОРУ

20		Подвижная игра «Гуси! Гуси!»	Прыжки со скакалкой.
21		Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	Прыжки со скакалкой.
22		Подвижная игра «Осада города»	Комплекс ОРУ
23		Прыжки через скакалку.	Прыжки со скакалкой.
24		Бег с препятствиями (3-4 препятствия)	Приседания
25		Подвижная игра «День и ночь»	Гимнастика.
26		Строчные команды. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
27		Подвижная игра «Заморозки»	Комплекс ОРУ
<b>Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол (24 часа)</b>			
28		Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	Комплекс ОРУ
29		Совершенствование чувства ритма при выполнении бега. Бег.	Прыжки со скакалкой.
30		Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	Прыжки со скакалкой.
31		Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Комплекс ОРУ
32		Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъёму туловища из положения лежа на спине.	Упражнения для мышц пресса.
33		Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки»	Комплекс ОРУ
34		Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»	Приседания
35		Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»	Упражнения для мышц пресса.
36		Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	Комплекс ОРУ
37		Обучение броскам и ловле мяча в паре.	Прыжки со скакалкой.
38		Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Игра «Собачка»	Приседания
39		Броски и ловля мяча в парах.	Комплекс ОРУ.
40		Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Разучивание игры «Собачка»	Прыжки со скакалкой.
41		Техника упражнений с большим мячом у стены. Игра «Собачка»	Комплекс ОРУ
42		Броски и ловля волейбольного мяча в тройках.	Приседания
43		Броски и ловля волейбольного мяча в тройках.	Прыжки со скакалкой.
44		Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	Комплекс ОРУ
45		Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении.	Прыжки со скакалкой.
46		Совершенствование ведения мяча на месте, ведение мяча в движении.	Прыжки со скакалкой.
47		Обучение броскам мяча в кольцо способом	Приседания

			«снизу»	
48			Техника бросков мяча в кольцо способами «снизу»	Утренняя гимнастика
49			Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу».	Комплекс ОРУ
50			Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	Отжимания
51			Подвижные игры с разными мячами.	Комплекс ОРУ
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (30 часов)</i></b>				
52			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Утренняя гимнастика
53			Основные висы и упоры. Основная стойка.	Утренняя гимнастика
54			Кувырок вперед.	Комплекс ОРУ
55			Кувырок вперед.	Приседания
56			Упор присев, пережат на спине. Стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ
57			Стойка на лопатках пережатом на спине.	Утренняя гимнастика
58			Обучение технике выполнения упражнения «мост».	Комплекс ОРУ.
59			Стойка на лопатках, «мост»	Приседания
60			Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке.	Комплекс ОРУ.
61			Техника стойка	Приседания
62			Вис прогнувшись. Игры с мячом.	Отжимания
63			Вис с завесом.	Комплекс ОРУ.
64			Различные виды перелезаний.	Силовые упражнения.
65			Прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ
66			Тестирование прыжки через скакалку.	Приседания
67			Вращение обруча.	Силовые упражнения.
68			Варианты вращения обруча.	Комплекс ОРУ
69			Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост».	Приседания
70			Обучение технике выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	Комплекс ОРУ
71			Техника выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	Отжимания
72			Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки»	Силовые упражнения.
73			Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	Комплекс ОРУ
74			Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	Растяжка
75			Разучивание техники полушпагата.	Приседания
76			Разучивание техники полушпагата. Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ
77			Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	Упражнения для мышц рук

78			Подвижная игра через сетку «Перестрелка. 4 мяча»	Приседания
79			Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	Комплекс ОРУ
80			Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка»	Отжимания
81			Теоретические знания по теме «Лыжная подготовка»	Комплекс ОРУ
<b><i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (24 часа)</i></b>				
82			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Игры с элементами бега.	Комплекс ОРУ.
83			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	Отжимания
84			Повторение метание малого мяча в цель и на дальность.	Комплекс ОРУ.
85			Техника челночного бега. Поворот.	Комплекс ОРУ.
86			Техника челночного бега. Поворот. Финиш.	Отжимания
87			Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Игра «Вороны и воробьи»	Комплекс ОРУ.
88			Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс ОРУ.
89			Эстафетный бег.	Отжимания
90			Бег на 60 метров.	Упражнения для рук
91			Прыжок в длину с места.	Беговые упражнения.
92			Тестирование. Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ
93			Броски малого мяча на точность.	Отжимания
94			Тестирование. Броски малого мяча на точность.	Комплекс ОРУ
95			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Отжимания
96			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ
97			Бег на средние дистанции.	Вращение обруча.
98			Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	Отжимания
99			Бег на 400 метров без учета времени.	Вращение обруча.
100			Тестирование. Бег на 1000 метров.	Приседания
101			Броски малого мяча на точность.	Растяжка
102			Тестирование. Броски малого мяча на точность.	Отжимания
103			Подвижная игра «Будь осторожен»	Приседания
104			Силовые виды нормативов комплекса «ГТО»	Растяжка
105			Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ