

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**МАОУ "Средняя школа № 1"**

**Петропавловск - Камчатского городского округа**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей  
физического, трудового и  
эстетического воспитания

\_\_\_\_\_

Н.Р.Пронина

Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_

Н.Р.Пронина

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ «СШ №1»

\_\_\_\_\_

С.В. Беликов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1318270)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 (а, б, в) классов

Программу  
разработал:  
учитель  
Физ.культуры  
Шкорин Ярослав  
Сергеевич

**Петропавловск-Камчатский 2023**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и

способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладная - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе составляет 70 часов (два часа в неделю в каждом классе):

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лыжная подготовка.* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Плавательная подготовка.* Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*Прикладная-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.



2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр	В ходе урока				обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

				<p>появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p>		
Итого по разделу		0				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	В ходе урока		<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

				физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		
Итого по разделу		0				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	В ходе урока		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное</p>	Практическая работа;	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);		
Итого по разделу		0						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	16	0	16		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.2	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	22	0	22		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
4.3	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p>	17	0	17		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху,</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		
4.4	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	15	0	15		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

Итого по разделу	70	0	70				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В ходе урока		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В ходе урока		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу	0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	70	0	70				

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег	1	0	1	04.09	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1	0	1	06.09	Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	0	1	11.09	Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика».. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09	Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	18.09	Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	20.09	Практическая работа



7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	25.09	Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09	Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Учет техники прыжка с места Эстафеты	1	0	1	02.10	Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Учет по челночному бегу 3x10 м. Совершенствование техники метания мяча в цель с 3-4 шагов.	1	0	1	04.10	Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Учет в беге на время 30 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	0	1	09.10	Практическая работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Отработка техники длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	1	0	1	11.10	Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Отработка техники медленного бега. Преодоление полосы с препятствиями.	1	0	1	16.10	Практическая работа
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	18.10	Практическая работа

15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	23.10	Практическая работа
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	25.10	Практическая работа
2 четверть						
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	6.11	Практическая работа
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	8.11	Практическая работа
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	13.11	Практическая работа
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	15.11	Практическая работа
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	20.11	Практическая работа

22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	22.11	Практическая работа
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	27.11	Практическая работа
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировки. Перекаты в группировке.	1	0	1	29.11	Практическая работа
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика. Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с поддержкой.	1	0	1	4.12	Практическая работа
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика. Упражнения в лазании и перелазании. Кувырок вперед из упора присев.	1	0	1	6.12	Практическая работа
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перелазание через препятствия и пролазание под препятствием. Кувырок вперед из упора присев.	1	0	1	11.12	Практическая работа

28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в равновесии. «Мост» со страховкой. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	13.12	Практическая работа
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Повторение техники кувырка назад.	1	0	1	18.12	Практическая работа
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". . «Мост» без помощи помощника, отработать кувырок назад. Подтягивание в висе.	1	0	1	20.12	Практическая работа
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Разучивание акробатической комбинации. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1	0	1	25.12	Практическая работа
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика. Переворот боком «Колесо». Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием.	1	0	1	27.12	Практическая работа
3 четверть						
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	8.01	Практическая работа
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	10.01	Практическая работа

35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	15.01	Практическая работа
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	17.01	Практическая работа
37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	0	1	22.01	Практическая работа
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	24.01	Практическая работа
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	29.01	Практическая работа
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	31.01	Практическая работа
41	Модуль «Лыжная подготовка». спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	5.02	Практическая работа
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	7.02	Практическая работа
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	12.02	Практическая работа
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. одновременным одношажным ходом, скользящий шаг.	1	0	1	14.04	Практическая работа
45	Модуль «Лыжная подготовка»». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	19.02	Практическая работа

46	Модуль «Лыжная подготовка». Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	0	1	21.02	Практическая работа
47	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок и с палками	1	0	1	26.02	Практическая работа
48	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование передвижения попеременным двухшажным шагом с палками. Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке.	1	0	1	28.02	Практическая работа
49	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск в основной стойке Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	4.03	Практическая работа
50	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники попеременного двушажного шага. Круговая эстафета на лыжах.	1	0	1	6.03	Практическая работа
51	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники попеременного двушажного шага. Закрепление техники подъема и спуска.	1	0	1	11.03	Практическая работа
52	Модуль «Лыжная подготовка». Учет по технике подъема и спуска. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	13.03	Практическая работа

53	Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости в ходьбе и беге на лыжах.	1	0	1	18.03	Практическая работа
54	Модуль «Лыжная подготовка». Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	0	1	20.03	Практическая работа
4 четверть						
55	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности во время занятий играми.	1	0	1	1.04	Практическая работа
56	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	3.04	Практическая работа
57	Модуль "Подвижные игры". . Совершенствование техники упражнений с мячом.	1	0	1	8.04	Практическая работа
58	Модуль "Подвижные игры". Упражнения в жонглировании мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1	10.04	Практическая работа
59	Модуль "Подвижные игры". Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	0	1	15.04	Практическая работа
60	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	17.04	Практическая работа
61	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.	1	0	1	22.04	Практическая работа

62	Модуль "Подвижные игры". Отработка упражнений в жонглировании баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	24.04	Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	29.04	Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	1.05	Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	6.05	Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	8.05	Практическая работа
67	Модуль «Подвижные игры». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	13.05	Практическая работа
68	Модуль «Подвижные игры». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	15.05	Практическая работа
69	Модуль «Подвижные игры». Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	20.05	Практическая работа
70	Модуль «Подвижные игры». Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	22.05	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

**Таблица нормативов по физкультуре 2 класса**



Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28

23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	Подтягивание из вися (раз)			
14	9	7	Подтягивание из вися лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>