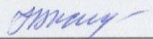
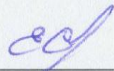



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 40»

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения Руководитель ШМО учителей начальных классов</p> <p> /Г.В.Жуковская / подпись ФИО</p> <p>Протокол №7 от «26» мая 2021г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 40»</p> <p> /Е.Ю. Счисленок / подпись ФИО</p> <p>от «30» августа 2021 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о. директора МБОУ «СШ № 40»</p> <p> /Е.Ю. Счисленок/ подпись ФИО</p> <p>Приказ № 01-15/203 от «30» августа 2021 г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(начальное общее образование)**  
**2 класс**

Учитель: Микенина Екатерина Васильевна, учитель физической культуры

г. Норильск  
2021г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, общение и взаимодействие на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Уровень физической подготовленности\*

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скорость	Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,1 и менее	6,2 – 7,2	7,3 и более
координация движений	Челночный бег 3*10м, с	9,4 и менее	9,5 – 10,0	10,1 и более	10,0 и менее	10,1 – 11,1	11,2 и более
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	146 и более	125 – 145	менее 124	141 и более	125 – 140	124 и менее
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6 и более	3 - 5	2 и менее	9 и более	5 - 8	4 и менее
сила	Подтягивание - на высокой перекладине из виса (мальчики) - на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	4 и более	2 - 3	1 и менее	11 и более	6 - 10	5 и менее
выносливость	6-минутный бег, м	960 и более	800- 950	менее 790	860 и более	650- 850	менее 640

\*Тестирования проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2 класс (68 ч – 2ч в неделю)

### • Легкая атлетика (20ч.)

Ходьба обычная, коротким и длинным шагом. Понятия «короткая», «длинная» дистанция. Бег на 30м с высокого старта. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения по ориентирам. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты «Вызов номеров». Бег из разных исходных положений с ускорением. Равномерный бег до 3 минут. Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки через плоские препятствия. Спрыгивания с приземлением на две ноги. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Многократные прыжки. Прыжки через препятствия. Игра «Удочка». Метания малого мяча на дальность. Метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Физические качества. Равномерный бег до 4 минут. Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу»

### Планируемые результаты:

уметь описать технику выполнения метания, беговых и прыжковых упражнений; применять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений; соблюдать правила и технику безопасности при выполнении упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; применяют упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

### Воспитательный аспект:

воспитание активности самостоятельности, интереса к физическому совершенствованию, самостоятельности, личной ответственности за поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- **Гимнастика с основами акробатики (20ч.)**

Правила безопасности во время занятий. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на право, налево. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с мячами. Танцевальные упражнения: шаги с прискоком, приставные, галоп. Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках, мост. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Стойка на носках и ходьба по бревну. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие навыков равновесия. Опорный прыжок. Различные виды перелезаний. Полоса препятствий

**Планируемые результаты:**

знают правила поведения при занятиях гимнастикой; демонстрируют и соблюдают правильную осанку; знают приемы выполнения строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!»; соблюдают интервал и дистанцию; умеют выполнять исходные положения; описывают технику упражнений; ведут подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; умеют выполнять акробатические и гимнастические упражнения со страховкой; анализируют технику выполнения упражнений и выявляют ошибки.

**Воспитательный аспект:**

воспитание внимания, дисциплинированности, проявления способностей к двигательному творчеству, развитие этических чувств.

- **Лыжная подготовка\* (8ч.)**

Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем «елочкой» и «лесенкой» на склон, спуск со склона в основной стойке. Торможение «плугом», прохождение дистанции до 1,5км. Подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет», «Проехать через ворота».

\*При неблагоприятных погодных условиях для занятий лыжной подготовкой выполняется кроссовая подготовка и общеразвивающие упражнения с элементами лыжной техники.

**Планируемые результаты:**

практическое освоение элементов лыжной подготовки; умение сохранять равновесие на наклонной поверхности; умение описывать технику выполнения элементов; прохождение дистанции удобным ходом; развитие координационных возможностей и выносливости.

**Воспитательный аспект:**

воспитание доброжелательности, эмоционально -нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества.

- **Подвижные и спортивные игры (20ч.)**

Футбол. Остановка мяча, удар "щечкой" по неподвижному мячу. Ведение мяча, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Метко в цель». Игровые упражнения с мячом «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Ловли и передачи мяча в парах. Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху». Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч». Эстафеты с ведением и бросками мяча. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Метатели-собиратели». Подвижная игра «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелки», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»  
Линейные эстафеты с бросками мяча в цель. Подвижная игра «Мяч водящему». Игровые упражнения на внимание. Игровые упражнения с мячом.

**Планируемые результаты:**

закрепление легкоатлетических навыков через игры; закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к ориентированию в пространстве; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями с другими играющими; выполняют технику изучаемых игровых приемов и действий; умеют организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

**Воспитательный аспект:**

формирование умения подчиняться правилам игры, ответственного поведения в коллективных действиях; воспитание морально - волевых качеств.

- **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История развития физической культуры и соревнований. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека и развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями. Строение тела, работа мышц, упражнения для формирования правильной осанки. Правила здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

выполнять организационно-методические требования; знать и излагать основные факты истории развития физической культуры, характеризовать ее значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья; стремиться повышать уровень самостоятельности.

**Воспитательный аспект:**

формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, понимания ценности физического здоровья.

**Промежуточная аттестация образовательных результатов осуществляется по итогам учебного года.**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 А, 2 В КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Легкая атлетика (20 ч.)</b>			
1	01.09		Ходьба обычная, коротким и длинным шагом
2	03.09		Понятия «короткая», «длинная» дистанция. Бег на 30м с высокого старта.
3	08.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий.
4	10.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам
5	15.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров»
6	17.09		Бег из разных исходных положений с ускорением
7	22.09		Равномерный бег до 3 минут. Режим дня.
8	24.09		Эстафеты с бегом на скорость
9	29.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед
10	01.10		Прыжки в длину с места.
11	06.10		Прыжки через плоские препятствия.
12	08.10		Спрыгивания с приземлением на две ноги
13	13.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов
14	15.10		Многоразовые прыжки.
15	20.10		Прыжки через препятствия. Игра «Удочка»
16	22.10		Метания малого мяча на дальность
17	27.10		Метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель
18	05.11		Метание мяча на дальность отскока от стены
19	10.11		Физические качества. Равномерный бег до 4 минут
20	12.11		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу»
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 20 ч.)</b>			
21	17.11		Правила безопасности во время занятий. Строевые упражнения
22	19.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.
23	24.11		Строевые упражнения. Повороты на право, налево
24	26.11		Общеразвивающие упражнения со скакалками
25	01.12		Общеразвивающие упражнения с мячами
26	03.12		Танцевальные упражнения.

27	08.12		Танцевальные упражнения.
28	10.12		Группировка, перекаты в группировке
29	15.12		Стойка на лопатках, мост
30	17.12		Кувырок вперед
31	22.12		Акробатическая комбинация
32	24.12		Акробатическая комбинация
33	29.12		Лазание по гимнастической стенке
34	12.01		Ходьба и лазание по гимнастической скамейке
35	14.01		Стойка на носках и ходьба по бревну
36	19.01		Упражнения в висе на гимнастической стенке
37	21.01		Упражнения в упоре на гимнастической скамейке
38	26.01		Упражнения на развитие навыков равновесия
39	28.01		Опорный прыжок. Различные виды перелезаний
40	02.02		Полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка (8ч.)</b>			
41	04.02		Правила безопасности при занятиях лыжами. Ходьба ступающим шагом
42	09.02		Ходьба скользящим шагом
43	11.02		Ходьба скользящим шагом
44	16.02		Подъем и спуск под уклон
45	18.02		Повороты переступанием на лыжах
46	25.02		Подъем и спуск с небольших склонов.
47	02.03		Передвижение на лыжах до 1,5км
48	04.03		Передвижение на лыжах до 1,5км
<b>Подвижные и спортивные игры (20ч.)</b>			
49	09.03		Футбол. Остановка мяча, удар "щечкой" по неподвижному мячу
50	11.03		Ведение мяча, удар по воротам
51	23.03		Удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Метко в цель»
52	25.03		Игровые упражнения с мячом «Играй, играй мяч не теряй»
53	30.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
54	01.04		Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху».
55	06.04		Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении

56	08.04		Баскетбол. Ловли и передачи мяча в парах
57	13.04		Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»
58	15.04		Эстафеты с ведением и бросками мяча
59	20.04		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Метатели-собиратели»
60	22.04		Подвижная игра «Школа мяча»
61	27.04		Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»
62	29.04		Подвижная игра «Перестрелки»
63	04.05		Подвижная игра «Охотники и утки»
64	06.05		Линейные эстафеты с бросками мяча в цель
65	11.05		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мяч водящему»
66	13.05		Игровые упражнения на внимание
67	18.05		Игровые упражнения с мячом
68	20.05		Игровые упражнения с мячом



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 Б КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Легкая атлетика (20 ч.)</b>			
1	03.09		Ходьба обычная, коротким и длинным шагом
2	07.09		Понятия «короткая», «длинная» дистанция. Бег на 30м с высокого старта.
3	10.09		Ходьба и бег с преодолением препятствий.
4	14.09		Бег с изменением направления движения по ориентирам
5	17.09		Челночный бег 3*10м. Эстафеты «Вызов номеров»
6	21.09		Бег из разных исходных положений с ускорением
7	24.09		Равномерный бег до 3 минут. Режим дня.
8	28.09		Эстафеты с бегом на скорость
9	01.10		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед
10	05.10		Прыжки в длину с места.
11	08.10		Прыжки через плоские препятствия.
12	12.10		Спрыгивания с приземлением на две ноги
13	15.10		Прыжки с доставанием подвешенных предметов
14	19.10		Многоразовые прыжки.
15	22.10		Прыжки через препятствия. Игра «Удочка»
16	26.10		Метания малого мяча на дальность
17	05.11		Метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель
18	09.11		Метание мяча на дальность отскока от стены
19	12.11		Физические качества. Равномерный бег до 4 минут
20	16.11		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу»
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 20 ч.)</b>			
21	19.11		Правила безопасности во время занятий. Строевые упражнения
22	23.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.
23	26.11		Строевые упражнения. Повороты на право, налево
24	30.11		Общеразвивающие упражнения со скакалками
25	03.12		Общеразвивающие упражнения с мячами
26	07.12		Танцевальные упражнения.

27	10.12		Танцевальные упражнения.
28	14.12		Группировка, перекаты в группировке
29	17.12		Стойка на лопатках, мост
30	21.12		Кувырок вперед
31	24.12		Акробатическая комбинация
32	28.12		Акробатическая комбинация
33	11.01		Лазание по гимнастической стенке
34	14.01		Ходьба и лазание по гимнастической скамейке
35	18.01		Стойка на носках и ходьба по бревну
36	21.01		Упражнения в вися на гимнастической стенке
37	25.01		Упражнения в упоре на гимнастической скамейке
38	28.01		Упражнения на развитие навыков равновесия
39	01.02		Опорный прыжок. Различные виды перелезаний
40	04.02		Полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка (8ч.)</b>			
41	08.02		Правила безопасности при занятиях лыжами. Ходьба ступающим шагом
42	11.02		Ходьба скользящим шагом
43	15.02		Ходьба скользящим шагом
44	18.02		Подъем и спуск под уклон
45	22.02		Повороты переступанием на лыжах
46	25.02		Подъем и спуск с небольших склонов.
47	01.03		Передвижение на лыжах до 1,5км
48	04.03		Передвижение на лыжах до 1,5км
<b>Подвижные и спортивные игры (20ч.)</b>			
49	11.03		Футбол. Остановка мяча, удар "щечкой" по неподвижному мячу
50	22.03		Ведение мяча, удар по воротам
51	25.03		Удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Метко в цель»
52	29.03		Игровые упражнения с мячом «Играй, играй мяч не теряй»
53	01.04		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
54	05.04		Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху».
55	08.04		Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении

56	12.04		Баскетбол. Ловли и передачи мяча в парах
57	15.04		Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»
58	19.04		Эстафеты с ведением и бросками мяча
59	22.04		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Метатели-собиратели»
60	26.04		Подвижная игра «Школа мяча»
61	29.04		Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»
62	03.05		Подвижная игра «Перестрелки»
63	06.05		Подвижная игра «Охотники и утки»
64	10.05		Линейные эстафеты с бросками мяча в цель
65	13.05		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мяч водящему»
66	17.05		Игровые упражнения на внимание
67	20.05		Игровые упражнения с мячом
68	24.05		Игровые упражнения с мячом