

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №105 имени М.И. Рунт» городского округа Самара

Рассмотрено  
На заседании методического  
объединения учителей МБОУ  
Школы №105 г.о.Самара  
Протокол № 7 от  
«28» 05 2021г.

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ Школы №105  
г.о.Самара  
Е.В. Егорова  
Егорова Е.В.  
«28» 05 2021

Утверждаю  
Директор МБОУ Школы №105  
г.о.Самара  
М.В. Базина  
Приказ № 222-09 от  
«02» 09 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по индивидуальному обучению на дому**  
**2Б класса**  
**Паролин Захар и Паролин Макар**

по физической культуре

Уровень программы

начальное общее образование

1-4 классы

Составитель (и):

Дорш Олеся Сергеевна

(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

### Паспорт программы

<b>Класс</b>	2
<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Уровень программы</b>	Базовый
<b>Количество часов в неделю</b>	1 час
<b>Количество часов в год</b>	34 часа
<b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*</b>	ФГОС НОО (1-4 классы)
<b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>	Программа для ОУ Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях, М., Просвещение, 2019
<b>Учебник</b>	В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы, М., Просвещение, 2021
<b>Дидактический материал</b>	

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов,
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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;
- 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 её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор

присев, кувырок на- зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

**Тематическое планирование  
по физической культуре 2 класс**

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
<b>Ходьба и бег</b>				
1.	Инструктаж по т/б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий	1		
4.	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Бег с ускорением.	1		
<b>Прыжки</b>				
5.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места. П.и.	1		
<b>Бросок малого мяча</b>				
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. П.и	1		
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель. П.и	1		
<b>Кроссовая подготовка</b>				
11.	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы-100м, бега-50м. П.и.	1		
12.	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы-100м, бега-60м. П.и.	1		
<b>Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 6 ч</b>				
15.	Игры « к своим флажкам», Эстафеты.	1		
16.	Ловля мяча и передача мяча в движении. Бросок в цель	1		
17.	Игры « к своим флажкам», Эстафеты.	1		
18.	Бросок мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	2		
19.	Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты	1		
<b>Гимнастика 8ч</b>				
<b>Акробатика, строевые упражнения</b>				
22.	Инструктаж по т/б. размыкание и смыкание приставными	2		

	шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону			
<b>Висы. Строевые упражнения.</b>				
24.	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Висы стоя и лежа	2		
25.	Выполнение команд «На два(четыре шага, разомкнись!»). В висе спиной к стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках	2		
27.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	2		
<b>Подвижные игры и игры с элементами баскетбола 6 ч</b>				
28.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами.	2		
29.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
30.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами.	2		
31.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1		
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
<b>Ходьба и бег</b>				
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Челночный бег	1		
65	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1		
<b>Прыжки</b>				
66	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180	1		
67	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1		
<b>Метание</b>				
68	Метание малого мяча в горизонтальную цель мишень 2х2 с 3-4 метров	2		
69	Метание мяча в вертикальную цель 2х2 с расстояния 6 м.	1		