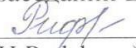



Ситниковская средняя общеобразовательная школа филиал  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
  
(С.Н.Риффель)  
Протокол № 1  
От «25»августа 2020 г

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
  
(Е.Н.Яковлева)  
«26»августа 2020 г

Утверждено  
директором школы  
  
Для  
(А.Б.Комарова)  
приказ № 90-09 от 27.08.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель начальных классов  
Жебелевская Екатерина Николаевна

## **I Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»**

Целью физического воспитания во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Требования к уровню подготовки уч-ся

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. Форма промежуточной аттестации – зачет

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, 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. История комплекса ГТО.

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.

## **II Содержание программы**

### **Легкая атлетика (13 ч)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места.

Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (13 ч)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом!

Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Гимнастика (15ч)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Лыжи(16ч)**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### Подвижные игры (23ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуды — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (22ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**III. Тематическое планирование**

<b>№п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13 ч</b>
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>13 ч</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15ч</b>
<b>4</b>	<b>Лыжи</b>	<b>16ч</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>23ч</b>
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>22ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>102ч</b>

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	дата
<b>Легкая атлетика (13ч)</b>			
1	Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1ч	
2-3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».	2ч	
4-5	Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки».	2ч	
6-7	Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2ч	
8-9	Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение»	2ч	
10-11	Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2ч	
12-13	Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны».	2ч	
<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (13 ч)</b>			
14	Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1ч	
15-16	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2ч	
17-18	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	2ч	
19-20	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	2ч	
21-22	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	2ч	
23-24	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2ч	
25-26	Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз».	2ч	
<b>Гимнастика (с основами акробатики) (15 ч)</b>			
27	Инструктаж по ТБ.Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1ч	
28	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	1ч	
29-30	Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	2ч	
31-32	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	2ч	
33-34	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	2ч	
35-36	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2ч	

37-38	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	2ч	
39	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1ч	
40	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1ч	
41	Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	1ч	
<b>Лыжи (16 ч)</b>			
42	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	1ч	
43-44	Обучение ходьбе на лыжах.	2ч	
45-46	Совершенствование ходьбы на лыжах.	2ч	
47	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	1ч	
48	Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества»	1ч	
49	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения	1ч	
50	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.П/и «Не задень»	1ч	
51	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	1ч	
52	Совершенствование техники передвижение на лыжах.	1ч	
53	Совершенствование техники скользящего шага.	1ч	
54	Закрепление техники скользящего шага без палок.	1ч	
55-56	Закрепление техники ходьбы на лыжах	2ч	
57	Свободное катание на лыжах.	1ч	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (23ч.)</b>			
58	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1 ч	
59	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1ч	
60	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1ч	
61	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1ч	
62	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	1ч	
63	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1ч	
64-65	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2ч	
66-67	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	2ч	
68-69	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	2ч	



70-71	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	2 ч	
72-73	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо»	2ч	
74-75	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	2ч	
76	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1 ч	
77	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1 ч	
78	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1 ч	
79	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1 ч	
80	Урок-эстафета. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1 ч	
	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (22ч)</b>		
81	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1 ч	
82	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1 ч	
83	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1 ч	
84	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1 ч	
85-86	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2ч	
87-88	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2 ч	
89-90	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	2 ч	
91-92	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	2 ч	
93-94	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	2 ч	
95-96	Обучение элементам футбола -технике отбора мяча.	2 ч	
97-98	Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча	2 ч	
99-100	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	2 ч	
101	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1 ч	
102	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.	1 ч	

## Список литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016. – 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016. – 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с..
6. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
7. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
8. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2017. – 109 с.
9. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
10. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.