

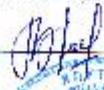
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петельницкая средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петельнино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс: 93-153

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заведующей инспектора по УОП  
  
Н.Н.Козлова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/1-ОД

  
Н.Ю.Возружова



**Рабочая программа  
по физической культуре**

2 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы  
Гавриш Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися 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 учащимися 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 учётом требований её 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются:

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
  - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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.

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

*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.

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногами.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 18 часов**

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 – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол 12 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол 12 часов:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Легкая атлетика	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	27
5	Кроссовая подготовка	11
6	Лёгкая атлетика	18
Итого	6	102

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика- 15</b> <b>- Приём контрольных нормативов-2</b> <b>- практических-13</b>			
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. по два – обучение.
2			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
3			Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение.
4			Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты.
5			Челночный бег 3х10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны».
6			Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры».
7			Челночный бег 3х10м. – закрепление умений.
8			Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура».
9			Челночный бег 3х10м. в парах. Игра «Запрещенные движения».
10			Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом».
11			Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте».
12			Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».
13			Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений.
14			Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны».
15			Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель».
<b>Раздел 2: Подвижные игры с элементами спортивных игр- 12</b> <b>- приём контрольных нормативов- 2</b> <b>- практических-10</b>			
16			Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам».
17			Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура».
18			Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему».

19			Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
20			Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра «Школа мяча».
21			Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой».
22			Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека».
23			Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит».
24			Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит».
25			Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель».
26			Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой».  Приём контрольных нормативов
27			Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель».  Приём контрольных нормативов
<b>Раздел 3: Гимнастика: 21</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических-19</b>			
28			Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
29			Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики».
30			Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение.
31			Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена».
32			Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет».
33			Повороты, приседы и полу-присед на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте».
34			Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки.
35			Повороты, приседы и полу-приседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные».
36			Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма».

37			Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине.
38			Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки».
39			Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки».
40			Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки.
41			Перекаты в группировке вперед, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка».
42			Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры".
43			Кувырок вперед – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу.
44			Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Скольжение по скамейке на груди.
45			Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения».
46			Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине.
47			Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка». Приём контрольных нормативов
48			Комбинация из освоенных элементов - совершенствование умений и навыков. Приём контрольных нормативов
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка: 27</b> <b>- приём контрольных нормативов- 2</b> <b>- практических-25</b>			
49			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.
50			Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».
51			Поочередное поднятие и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».
52			Поочередное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры.
53			Поочередное поднятие согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом –обучение.
54			Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».
55			Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте.
56			Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков.

57			Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника».
58			Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.
59			Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков.
60			Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза».
61			Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий».
62			Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.
63			Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».
64			Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м.
65			Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение.
66			Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений.
67			Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза».
68			Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение.
69			Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.
70			Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м.
71			Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом.
72			Посадка лыжника стоя на месте – обучение. Игра «Собери флажки».
73			Повороты на месте на 90 градусов – закрепление умений и навыков. Игра «Собери флажки».
74			Перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом.
75			Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится».
<b>Раздел 5: Кроссовая подготовка: 11</b> <b>- приём контрольных нормативов- 2</b> <b>- практических- 9</b>			
76			Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты).

77			Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе».
78			Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Конники – спортсмены».
79			Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».
80			Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди».
81			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки»
82			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».
83			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки».
84			Равномерный бег (5 мин)с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах».
85			Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног.
86			Равномерный бег (5-6 мин). Игра «Конники – спортсмены».
<b>Раздел 6: Лёгкая атлетика: 18</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических- 16</b>			
87			Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег 30м.
88			Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий.
89			Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки».
90			Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки».
91			Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний».
92			Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение.
93			Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м.
94			Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий.
95			Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками.
96			Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений.
97			Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в

			цель.
98			Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой».
99			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
100			Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте».
101			Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».
102			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
<b>Итого: 102</b> <b>- приём контрольных нормативов- 12</b> <b>- практических-92</b>			

