

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Арбузовка Ивантеевского  
района Саратовской области»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Л.И. Кирилина

Приказ № 28 от « 30 » 08 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по физической культуре

2 класс

Составитель: учитель физической культуры

Гудков Станислав Алексеевич

**2021г.**

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ООШ с. Арбузовка, Ивантеевского района Саратовской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета курса**

### **Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «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 простейшие 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 и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

- 
- 
- 
- 
- 

Уровень физической подготовленности

• **2 класс**

| Контроль<br>е<br>упражнения                                                 | Уровень  |         |        |         |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                                             | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                                                             | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивани<br>е на низкой<br>перекладине<br>из виса<br>лежа, кол-во<br>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    |                         |                         |                      |                         |                         |



## Содержание учебного предмета, курса

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

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

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*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*

*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.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*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 «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).

*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:* 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:* 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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **Календарно-тематическое планирование**

### **2 класс**

| <b>№<br/>п/п</b> |   | <b>Раздел, учебная тема</b>                                                               | <b>Дата</b> |             |
|------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                  |   |                                                                                           | <b>план</b> | <b>факт</b> |
|                  |   | <b>Легкая атлетика - 16</b>                                                               |             |             |
| 1                | 1 | Инструктаж по технике безопасности, высокий старт, медленный бег., игра «Охотники и утки» |             |             |
| 2                | 2 | Высокий старт, прыжки в длину с места, медленный бег                                      |             |             |
| 3                | 3 | Высокий старт, прыжки в длину с места- зачет №1                                           |             |             |
| 4                | 4 | Бег 30 метров, высокий старт, игра «Посадка картофеля»                                    |             |             |
| 5                | 5 | Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет №2                                         |             |             |
| 6                | 6 | Прыжки в длину с разбега, игра «Салки-догонялки»                                          |             |             |
| 7                | 7 | Прыжки в длину с разбега, подтягивания                                                    |             |             |
| 8                | 8 | Челночный бег 3х10,                                                                       |             |             |

|    |    |                                                                                                                 |  |  |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |    | Зачет № 3 - подтягивания                                                                                        |  |  |
| 9  | 9  | Метание мяча на дальность, игра «Совушка»                                                                       |  |  |
| 10 | 10 | Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «Точно в цель»                                                   |  |  |
| 11 | 11 | Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «День и ночь»                                                    |  |  |
| 12 | 12 | Бег 1000 метров-зачет №4                                                                                        |  |  |
| 13 | 13 | Метание мяча в цель, игра «У медведя во бору»                                                                   |  |  |
| 14 | 14 | Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»                                                                        |  |  |
| 15 | 15 | Прыжки в высоту, игра «Пятнашки»                                                                                |  |  |
| 16 | 16 | Прыжки в высоту, игра «Кто быстрее»                                                                             |  |  |
|    |    | <b>Спортивные и подвижные игры - 8</b>                                                                          |  |  |
| 17 | 1  | Передачи мяча в парах на месте, игра «Брось- поймай»                                                            |  |  |
| 18 | 2  | Передачи мяча в парах на месте, игра «Выстрел в небо»                                                           |  |  |
| 19 | 3  | Передача мяча в парах в движении, игра «День и ночь»                                                            |  |  |
| 20 | 4  | Передачи мяча в парах в движении, игра «Третий-лишний»                                                          |  |  |
| 21 | 5  | Ведение мяча на месте, игра «Третий-лишний»                                                                     |  |  |
| 22 | 6  | Ведение мяча на месте, игра «Волна»                                                                             |  |  |
| 23 | 7  | Ведение мяча в ходьбе, игра «Салки на болоте»                                                                   |  |  |
| 24 | 8  | Ведение мяча в ходьбе, игра «Бой петухов»                                                                       |  |  |
|    |    | <b>Гимнастика - 24</b>                                                                                          |  |  |
| 25 | 1  | Инструктаж по технике безопасности, лазание по гимнастической стенке горизонтально, игра «Веревочка под ногами» |  |  |
| 26 | 2  | Лазание по гимнастической стенке горизонтально, игра «Отгадай, чей голосок»                                     |  |  |
| 27 | 3  | Группировка из положения «Упор присев»                                                                          |  |  |
| 28 | 4  | Группировка из положения «Упор присев», игра «Третий- лишний»                                                   |  |  |
| 29 | 5  | Перекат вперед и назад из «группировки»                                                                         |  |  |
| 30 | 6  | Перекат вперед и назад из «группировки», игра «Эстафеты с обручами»                                             |  |  |
| 31 | 7  | Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»                                                       |  |  |
| 32 | 8  | Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»                                                       |  |  |
| 33 | 9  | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз                                                                   |  |  |
| 34 | 10 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, игра «Волна»                                                     |  |  |
| 35 | 11 | Преодоление полосы препятствий                                                                                  |  |  |
| 36 | 12 | Преодоление полосы препятствий                                                                                  |  |  |
| 37 | 13 | Лазание по гимнастической скамейке                                                                              |  |  |
| 38 | 14 | Лазание по гимнастической скамейке                                                                              |  |  |
| 39 | 15 | Упражнения в равновесии, игра «Третий- лишний»                                                                  |  |  |
| 40 | 16 | Упражнения в равновесии, игра «Совушка»                                                                         |  |  |

|    |    |                                                                                                                                           |  |  |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 41 | 17 | Упражнения в равновесии, игра «Угадай, чей голосок»                                                                                       |  |  |
| 42 | 18 | Висы (стоя, зависом)                                                                                                                      |  |  |
| 43 | 19 | Висы (стоя, зависом)                                                                                                                      |  |  |
| 44 | 20 | Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)                                                                             |  |  |
| 45 | 21 | Эстафеты с предметами                                                                                                                     |  |  |
| 46 | 22 | Висы (стоя, зависом)                                                                                                                      |  |  |
| 47 | 23 | Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)                                                                             |  |  |
| 48 | 24 | Эстафеты с предметами                                                                                                                     |  |  |
|    |    | <b>Спортивные и подвижные игры – 15</b>                                                                                                   |  |  |
| 49 | 1  | Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах, игра «У медведя во бору»                                                        |  |  |
| 50 | 2  | Передачи мяча в парах, игра «У медведя во бору»                                                                                           |  |  |
| 51 | 3  | Ведение мяча на месте. Игра «Удочка»                                                                                                      |  |  |
| 52 | 4  | Ведение мяча на месте. Игра «Удочка»                                                                                                      |  |  |
| 53 | 5  | Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись»                                                                                           |  |  |
| 54 | 6  | Ведение мяча в движении, игра «Передал- садись»                                                                                           |  |  |
| 55 | 7  | Броски и ловля мяча                                                                                                                       |  |  |
| 56 | 8  | Броски и ловля мяча, игра «Мяч соседу»                                                                                                    |  |  |
| 57 | 9  | Броски в кольцо, игра «К своим флажкам»                                                                                                   |  |  |
| 58 | 10 | Броски в кольцо, игра «Класс, смирно»                                                                                                     |  |  |
| 59 | 11 | Эстафеты с предметами, игра «Класс, смирно»                                                                                               |  |  |
| 60 | 12 | Челночный бег 3х10, игра «Запрещенное движение»                                                                                           |  |  |
| 61 | 13 | Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»                                                                               |  |  |
| 62 | 14 | Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»                                                                               |  |  |
| 63 | 15 | Прыжки через длинную скакалку, игра «Два Мороза»                                                                                          |  |  |
|    |    | <b>Лыжи - 15</b>                                                                                                                          |  |  |
| 64 | 1. | Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период.<br>Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. |  |  |
| 65 | 2. | Организуемые команды                                                                                                                      |  |  |
| 66 | 3. | Передвижение на лыжах ступающим шагом                                                                                                     |  |  |
| 67 | 4. | Передвижение скользящим шагом                                                                                                             |  |  |
| 68 | 5. | Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»                                                                                                   |  |  |
| 69 | 6. | Спуск в основной стойке                                                                                                                   |  |  |
| 70 | 7. | Подъём ступающим шагом                                                                                                                    |  |  |

|     |    |                                                           |  |  |
|-----|----|-----------------------------------------------------------|--|--|
| 71  | 8. | Торможение падением                                       |  |  |
| 72  | 9. | Подвижная игра «Перестрелка»                              |  |  |
| 73  | 10 | Контрольный урок по лыжам                                 |  |  |
| 74  | 11 | Игра «Путешествие по снегу»                               |  |  |
| 75  | 12 | Эстафета с препятствием                                   |  |  |
| 76  | 13 | Подвижные игры на лыжах, санках                           |  |  |
| 77  | 14 | Игра « Салки со снежками»                                 |  |  |
| 78  | 15 | Эстафеты с различными предметами                          |  |  |
|     |    | <b>Легкая атлетика - 24</b>                               |  |  |
| 79  | 1  | Инструктаж по технике безопасности, эстафеты с предметами |  |  |
| 80  | 2  | Прыжки в высоту                                           |  |  |
| 81  | 3  | Прыжки в высоту, беговые эстафеты                         |  |  |
| 82  | 4  | Метание в цель                                            |  |  |
| 83  | 5  | Метание в цель, игра «Метко в цель»                       |  |  |
| 84  | 6  | Высокий старт, медленный бег                              |  |  |
| 85  | 7  | Высокий старт, игра «Третий- лишний»                      |  |  |
| 86  | 8. | Ведение мяча на месте                                     |  |  |
| 87  | 9. | Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»             |  |  |
| 88  | 10 | Передачи мяча                                             |  |  |
| 89  | 11 | Передачи мяча, игра «Мяч соседу»                          |  |  |
| 90  | 12 | Метание мяча на дальность                                 |  |  |
| 91  | 13 | Метание мяча на дальность, подтягивания                   |  |  |
| 92  | 14 | Многоскоки, подтягивания –зачет №5                        |  |  |
| 93  | 15 | Прыжки в длину с разбега                                  |  |  |
| 94  | 16 | Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров                   |  |  |
| 95  | 17 | Высокий старт, бег 30 метров- зачет №6                    |  |  |
| 96  | 18 | Прыжки в длину с места-зачет №7                           |  |  |
| 97  | 19 | Медленный бег, игра «Охотники и утки»                     |  |  |
| 98  | 20 | Бег 1000 метров без учета времени- зачет № 8              |  |  |
| 99  | 21 | Прыжки в длину с места                                    |  |  |
| 100 | 22 | Метание мяча в цель                                       |  |  |
| 101 | 23 | Прыжки в длину с разбега                                  |  |  |
| 102 | 24 | Линейные эстафеты                                         |  |  |

