

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3  
РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
23.04.2019 года № 6

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

приказ от 25.04.2019 года № 84-ОД

Рабочая программа  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для учащихся 2-го класса

Составитель: Дёмина К.А.-учитель начальных классов

с.Б.Сорокино

2019 год

## **1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе**

### **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.

### **Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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.

### 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Название раздела / количество часов	Содержание программного материала
<b>Лёгкая атлетика. 47 часов.</b>	<p>Прыжки вверх и в длину с места. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена человека. Развитие выносливости. Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Русские и калмыцкие народные подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Принципы построения и проведения утренней зарядки. Общеразвивающие упражнения с мячами. Броски и ловля мяча в парах. Разновидности бросков мяча одной рукой. Упражнения с мячами у стены. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо способом «снизу». Броски мяча в кольцо способом «сверху». Броски мяча в кольцо разными способами. Броски мяча через сетку. Броски набивного мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных <i>Подготовка</i> к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; «ГТО» (возрастная группа от 8 до 9 лет)</p> <p>-Бег на 60 м -Бег на 1 км</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из вися на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из вися на низкой перекладине</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- метание малого мяча на дальность</li> </ul>
<p><b>Гимнастика.</b>  <b>Знания о физической культуре (55 часов).</b></p>	<p>Перекаты и группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Упражнения акробатики у стены. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Упражнения в равновесии, перекаты. Упражнения для развития координации и равновесия. Физкультминутки в учебном процессе. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Упражнения в парах. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подъем туловища за 30 секунд. Полоса препятствий. Лазанье по канату. Вращение обруча. Игровые упражнения. Выполнение сложного варианта полосы препятствий. Подвижные игры. Весёлые старты. Перекаты в группировке, кувырок назад. Стойка на голове. Стойка на руках у стены. Комбинации акробатических упражнений. Упражнения в упоре на руках. Игры и эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p>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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</p>

### 3. Тематическое планирование.

<b>наименование раздела</b>	<b>тема уроков</b>	<b>номер урока</b>
лёгкая атлетика (16часов)	тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время). гто – что это такое.	1
	тестирование челночного бега 30 метров (на время).	2
	прыжки вверх и в длину с места	3
	значение физической культуры для укрепления здоровья человека	4
	метание малого мяча на дальность	5
	метание малого мяча (тестирование)	6
	прыжок в длину с места (тестирование)	7
	режим дня и личная гигиена человека	8
	развитие выносливости	9
	развитие выносливости	10
	упражнения, способствующие развитию прыгучести	11
	упражнения, способствующие развитию прыгучести	12
	русские и калмыцкие народные подвижные игры	13
	русские и калмыцкие народные подвижные игры	14
	метание малого мяча в горизонтальную цель	15
	принципы построения и проведения утренней зарядки	16
Гимнастика (41 час)	тестирование вися на перекладине	17
	перекаты и группировка	18
	кувырок вперед	19
	кувырок вперед	20
	стойка на лопатках	21
	акробатические упражнения	22
	акробатические упражнения	23
	тестирование наклона вперед из положения стоя	24

упражнения акробатики у стены	25
подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	26
подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	27
упражнения в равновесии, перекаты	28
упражнения для развития координации и равновесия	29
физкультминутки в учебном процессе	30
физкультминутки в учебном процессе	31
упражнения акробатики	32
лазанье по гимнастической стенке	33
подвижные игры с элементами спортивных игр	34
подвижные игры с элементами спортивных игр	35
упражнения в парах	36
упражнения у гимнастической стенки	37
лазанье и перелезание по гимнастической стенке	38
тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время)	39
подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	40
подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	41
лазанье по гимнастической стенке	42
полоса препятствий	43
лазанье по канату	44
вращение обруча	45
упражнения для развития гибкости	46
лазанье по канату и гимнастической стенке	47
упражнения для развития равновесия и координации	48
игровые упражнения	49
преодоление полосы препятствий	50
упражнения в парах	51

	выполнение сложного варианта полосы препятствий	52
	прыжки с обручем и со скакалкой	53
	прыжки с обручем и со скакалкой.	54
	подвижные игры	55
	подвижные игры	56
	весёлые старты	57
лёгкая атлетика (13 часов)	общеразвивающие упражнения с мячами	58
	общеразвивающие упражнения с мячами	59
	броски и ловля мяча в парах	60
	разновидности бросков мяча одной рукой	61
	упражнения с мячами у стены	62
	ведение мяча на месте и в движении	63
	броски мяча в кольцо способом «снизу»	64
	броски мяча в кольцо способом «сверху»	65
	броски мяча в кольцо разными способами	66
	броски мяча через сетку	67
	броски набивного мяча	68
	броски набивного мяча (тестирование)	69
	метание малого мяча в горизонтальную цель	70
Гимнастика (14 часов)	перекаты в группировке, кувырок назад	71
	стойка на голове	72
	общеразвивающие упражнения в группах	73
	стойка на руках у стены. символика гто, цели и задачи вфск гто.	74
	комбинации акробатических упражнений	75
	упражнения в упоре на руках	76
	тестирование прыжка в длину с места. ступени гто.	77
	повторение акробатических упражнений	78

	тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	79
	акробатические упражнения для развития равновесия	80
	упражнения с гантелями	81
	тестирование наклона вперед из положения стоя	82
	тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд	83
	игры и эстафеты с элементами акробатики	84
лёгкая атлетика (18 часов)	развитие выносливости. <b>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</b>	85
	развитие скоростных качеств. <b>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</b>	86
	прыжок в длину с разбега. Самостоятельная подготовка к вфск гто.	87
	тестирование прыжка в длину с места	88
	бег на 30 метров. правила дорожного движения.	89
	тестирование бега на 30 метров. <b>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</b>	90
	метание малого мяча в цель и на дальность.	91
	тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность. <b>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.</b>	92
	тестирование челночного бега на 10 метров. <b>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</b>	93
	игра в пионербол.	94
	игра в пионербол.	95
	круговая тренировка. <b>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.</b>	96
	эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. <b>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</b>	97
	тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных вфск «гто»</b>	98
тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и</b>	99	



	нормативов предусмотренных вфск «ГТО»	
	метание малого мяча в цель и на дальность.	100
	тестирование бега на 1000 м. Измерение пульса.	101
	тестирование бега на 1000 м. обобщение изученного во 2 классе <b>безопасность на дорогах.</b>	102