

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

**Рассмотрено**  
на заседании методического совета  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 15.08.2019

**«Утверждено»**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ В.В.Сальникова  
Приказ № 125-од от 16.08.2019



Рабочая программа  
предмета **«Физическая культура»**  
для 2 класса  
на 2019/2020 уч. г.

Составитель: Балдина С.С.,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной  
категории

с. Сорокино  
2019 г.

**Программа по физической культуре разработана в соответствии с нормативными документами:**

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413
- федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312;
- федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- основной образовательной программой начального общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 07.09.2016г. №126/1-ОД;
- основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 08.08.2018г. №133/3-ОД;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 г. № 08-334
- письмом федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 03.11.2015 г. № 02-501.
- учебным планом МАОУ Сорокинской СОШ № 3 приказ № 125-од от 16.08.2019 на 2019-2020 учебный год
- авторской программы учебного курса физическая культура для общеобразовательных школ авторов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, 2012г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» во 2 классе будет реализована на оборудовании центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

## 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

К концу обучения во втором классе ученик *научится*:

понимать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

К концу обучения во втором классе ученик *может научиться*:

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Название раздела / количество часов	Содержание программного материала
<b>Знания о физической культуре / 2 часа</b>	Содержание и значение уроков физической культуры. Высокий и низкий старт.
<b>Лёгкая атлетика. 45 часов.</b>	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.
<b>Гимнастика. 55 часов.</b>	Перекаты и группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Упражнения акробатики у стены. Подтягивание на низкой перекладине из виса 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.

### 3. Тематическое планирование.

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока	
Знания о физической культуре	СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	1	
	ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ СТАРТ	2	
Лёгкая атлетика	ТЕСТИРОВАНИЕ БЕГА НА 30 МЕТРОВ С НИЗКОГО СТАРТА (НА ВРЕМЯ). <b>ГТО – что это такое.</b>	3	
	ТЕСТИРОВАНИЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 30 МЕТРОВ (НА ВРЕМЯ). <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»</b>	4	
	ПРЫЖКИ ВВЕРХ И В ДЛИНУ С МЕСТА	5	
	ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	6	
	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ	7	
	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА (ТЕСТИРОВАНИЕ)	8	
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (ТЕСТИРОВАНИЕ)	9	
	РЕЖИМ ДНЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА	10	
	РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	11	
	РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	12	
	УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ПРЫГУЧЕСТИ	13	
	УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ПРЫГУЧЕСТИ	14	
	РУССКИЕ И КАЛМЫЦКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	15	
	РУССКИЕ И КАЛМЫЦКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	16	
	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ	17	
	ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ	18	
	Гимнастика	ТЕСТИРОВАНИЕ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	19
		ПЕРЕКАТЫ И ГРУППИРОВКА	20
КУВЫРОК ВПЕРЕД		21	
КУВЫРОК ВПЕРЕД		22	

	СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ	23
	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	24
	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	25
	ТЕСТИРОВАНИЕ НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ	26
	УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ У СТЕНЫ	27
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА (ТЕСТИРОВАНИЕ)	28
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА (ТЕСТИРОВАНИЕ)	29
	УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ, ПЕРЕКАТЫ	30
	Упражнения для развития координации и равновесия	31
	Физкультминутки в учебном процессе	32
	Физкультминутки в учебном процессе	33
	Упражнения акробатики	34
	Лазанье по гимнастической стенке	35
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	36
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	37
	Упражнения в парах	38
	Упражнения у гимнастической стенки	39
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	40
	Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время)	41
	Подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	42
	Подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	43
	Лазанье по гимнастической стенке	44
	Полоса препятствий	45
	Лазанье по канату	46
	Вращение обруча	47
	Упражнения для развития гибкости	48
	Лазанье по канату и гимнастической стенке	49

	Упражнения для развития равновесия и координации	50
	Игровые упражнения	51
	Преодоление полосы препятствий	52
	Упражнения в парах	53
	Выполнение сложного варианта полосы препятствий	54
	Прыжки с обручем и со скакалкой	55
	Прыжки с обручем и со скакалкой.	56
	Подвижные игры	57
	Подвижные игры	58
	Весёлые старты	59
Лёгкая атлетика	Общеразвивающие упражнения с мячами	60
	Общеразвивающие упражнения с мячами	61
	Броски и ловля мяча в парах	62
	Разновидности бросков мяча одной рукой	63
	Упражнения с мячами у стены	64
	Ведение мяча на месте и в движении	65
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	66
	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	67
	Броски мяча в кольцо разными способами	68
	Броски мяча через сетку	69
	Броски набивного мяча	70
	Броски набивного мяча (тестирование)	71
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	72
Гимнастика	Перекаты в группировке, кувырок назад	73
	Стойка на голове	74
	Общеразвивающие упражнения в группах	75
	Стойка на руках у стены. <b>Символика ГТО, цели и задачи ВФСК ГТО.</b>	76

	Комбинации акробатических упражнений	77
	Упражнения в упоре на руках	78
	Тестирование прыжка в длину с места. <b>Ступени ГТО</b>	79
	Повторение акробатических упражнений	80
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	81
	Акробатические упражнения для развития равновесия	82
	Упражнения с гантелями	83
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	84
	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд	85
	Игры и эстафеты с элементами акробатики	86
Лёгкая атлетика	Развитие выносливости	87
	Развитие скоростных качеств	88
	Прыжок в длину с разбега. <b>Самостоятельная подготовка к ВФСК ГТО.</b>	89
	Тестирование прыжка в длину с места	90
	Бег на 30 метров. <b>Правила дорожного движения.</b>	91
	Тестирование бега на 30 метров	92
	Метание малого мяча в цель и на дальность	93
	Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность	94
	Контроль пульса	95
	Тестирование челночного бега 3 ´ 10 метров	96
	Игра в пионербол. <b>Первые признаки простудных заболеваний</b>	97
	Круговая тренировка	98
	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	99
	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель	100
	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель	101
	Тестирование бега на 1000 м. Обобщение изученного во 2 классе <b>Безопасность на дорогах.</b>	102