

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича  
с. Зуевка муниципального района Нефтеюганский Самарской области  
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтеюганский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;  
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

Рассмотрена и рекомендована  
Методическим советом школы  
Протокол от «30» августа 2019 г. № 01

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Зуевка  
Воротынцева Л.А. Воротынцева

Приказ № 62/01 от 30 августа 2019 г.



**Рабочая программа  
по предмету Физическая культура  
для 2 класса.**

ФИО, должность разработчика:  
учитель Зуева Е.С.

2019 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа по физической культуре разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А. - Просвещение, 2015

Рабочая программа ориентирована на учебник

Лях В.И. Физическая культура. 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. // . – Просвещение, 2015

### **Предметные планируемые результаты**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## Содержание учебного материала

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

### Раздел 2. Физическое совершенствование

#### Тема 1. Лёгкая атлетика

*Ходьба:* в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

*Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Летние олимпийские игры.

#### Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

#### Тема 3. Лыжные гонки

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками.

*Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск в основной, низкой стойке.*

*Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение падением.*

Зимние олимпийские игры.

#### Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*Национальные игры:* русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Раздел. Способы физкультурной деятельности (в течение года)

*Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Кол-во часов
Знания о физической культуре	в ходе уроков
Тема 1. Легкая атлетика	21
Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	21
Тема 3. Лыжные гонки	30
Тема 4. Подвижные и спортивные игры	30
	102

Тематическое планирование уроков физической культуры 2 класс (102 часа)

3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флагжкам».	1
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флагжкам».	1
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на	1

	перекладине.	
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
11	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросайпоймай»	1
16	Урок-игра. п/и «Бросайпоймай»	1
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
41	Кувырок вперед из упора присев.	1
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1

44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
47	Мальчики:	1
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения	1
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70	Повороты переступанием	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	1
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
79	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	1
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от	1

	пола. П/и «У кого меньше мячей».	
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флагжкам».	1
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчикиворобушки».	1
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Кругкружочек».	1
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
101	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флагжкам».	1
102	«Охотник и утки», « Воробы и ворона». Соревнования.	1