

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 20 имени С. С. Станчева



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре** **на 2020-2021 учебный год**

**Начальное образование 2а класс**  
**Количество часов: 97 часов**  
**УМК: «Школа России», В.И.Лях, 2020 г.**

Учитель: Ларина Светлана Борисовна  
(ФИО учителя)

  
(подпись)

## **1. Пояснительная записка**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится не более 102 часов из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней: во 2а классе – 04.11.2020 г-1 час, 23.02.2021г. – 1 час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 5 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура во 2а классе и количество данных часов составит– 97 ч.

## **2. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

### **Предметные результаты**

Ученик 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 в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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;
- 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 внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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.

### **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)**

##### **Лёгкая атлетика (34 ч.)**

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

### **Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические комбинации. Опорный прыжок, с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры (15ч)**

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)**

Проведение подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (6 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физической культуры (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

## **4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

Наименование раздела, темы	Всего часов	Практическая часть	
		К.р.	Пр.р.
Лёгкая атлетика	34		
Гимнастика с основами акробатики	21		
Подвижные игры	15		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	20		
Кроссовая подготовка	6		
	<b>97ч</b>		

### 5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	03.09	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1
2.	04.09	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1
3.	07.09	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук	1
4.	10.09	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет)	1
5.	11.09	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м	1
6.	14.09	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра «Салки»	1
7.	17.09	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей	1
8.	18.09	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра «Воробьи-вороны»	1
9.	21.09	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра «Караси и щука»	1
10.	24.09	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1
11.	25.09	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1
12.	28.09	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта	1
13.	01.10	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность	1
14.	02.10	Метание малого теннисного мяча на дальность	1
15.	05.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1

16.	08.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1
17.	09.10	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
18.	12.10	Челночный бег 3*10м (учет). Игра «Вышибалы»	1
19.	15.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег 60м, 100 м.	1
20.	16.10	Бег 1 км (учет)	1
21.	19.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны»	1
22.	22.10	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике	1
23.	23.10	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке	1
24.	05.11	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке разными способами.	1
25.	06.11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1
26.	09.11	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1
27.	12.11	Упражнения для развития правильной осанки. Игра «вышибалы»	1
28.	13.11	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры	1
29.	16.11	Группировка. Перекаты в группировке	1
30.	19.11	Кувырок вперед. Эстафеты	1
31.	20.11	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке	1
32.	23.11	«Мост» из положения лежа на спине	1
33.	26.11	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости	1
34.	27.11	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
35.	30.11	Упражнения на развитие равновесия. Игры на развитие внимания	1
36.	03.12	Акробатическая комбинация	1
37.	04.12	Упражнения на гимнастической стенке	1
38.	07.12	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами	1
39.	10.12	Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля»	1
40.	11.12	Развитие скоростно-силовых качеств	1
41.	14.12	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
42.	17.12	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке	1

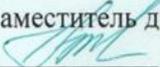
43.	18.12	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.	1
44.	21.12	Игры «Класс- становись», «Третий лишний»	1
45.	24.12	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты	1
46.	25.12	Игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1
47.	11.01	Игры «Стоп кадр», «Волк во рву»	1
48.	14.01	Эстафета с мячами. Игра «Запрещенное движение»	1
49.	15.01	Игры «Два мороза», «У медведя во бору»	1
50.	18.01	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра «Рыбак и рыбки»	1
51.	21.01	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Совушка»	1
52.	22.01	Эстафеты со скакалками	1
53.	25.01	Игры «Караси и щука», «Два мороза»	1
54.	28.01	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами	1
55.	29.01	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
56.	04.02	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках. Игры «Вышибалы», «Третий лишний»	1
57.	05.02	Эстафеты с обручами. Игры «День и ночь», «Класс»	1
58.	08.02	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	1
59.	11.02	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызов номеров с мячами»	1
60.	12.02	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Салки с мячами»	1
61.	15.02	Эстафеты с мячами	1
62.	18.02	Игра «День и ночь», «Гонка мячей»	1
63.	19.02	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1
64.	20.02	ОРУ с мячами. Игра «Передал - садись», «Вышибалы»	1
65.	25.02	Броски в кольцо. Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1
66.	26.02	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1
67.	01.03	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Чай-чай выручай с мячами»	1
68.	04.03	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам. Игра «Передал- садись»	1
69.	05.03	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка мячей»	1
70.	11.03	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1

71.	12.03	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места.	1
72.	15.03	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Подвижные игры.	1
73.	18.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1
74.	19.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра «Мяч в стенку»	1
75.	29.03	Техника владения мячом. Игра «Передача мяча с перебежками»	1
76.	01.04	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Точный удар»	1
77.	02.04	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
78.	05.04	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы	1
79.	08.04	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Равномерный бег 2 мин. Игры	1
80.	09.04	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры	1
81.	12.04	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
82.	15.04	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
83.	16.04	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
84.	19.04	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба)	1
85.	22.04	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры	1
86.	23.04	ОРУ в движении. Бег 1 км	1
87.	26.04	Преодоление полосы препятствий	1
88.	29.04	Специальные беговые упражнения. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом	1
89.	04.05	ОРУ в движении. Бег 1 км	1
90.	06.05	Преодоление полосы препятствий	1
91.	07.05	Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика. Эстафеты и игры с бегом	1
92.	13.05	Кросс 500 м по пересеченной местности	1
93.	14.05	Высокий старт. Эстафеты. ОРУ с мячами. Низкий старт	1
94.	17.05	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт	1

95.	20.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Тестирование физических качеств	1
96.	21.05	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Челночный бег 3*10м, 4*9 м.	1
97.	24.05	Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1



РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии №20  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
  
\_\_\_\_\_ Адамова Е.А.  
подпись                      ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ Жмурина О.А.  
подпись                      ФИО

31.08.2020 г.  
дата

## **Лист корректировки рабочей программы**

Согласно учебному плану МБОУ гимназии №20 имени С.С. Станчева на 2020-2021 учебный год, годовому календарному учебному графику, расписанию учебных занятий, производственным календарем на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году» рабочая программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 97 часов.

В соответствии с Указом Президента «Об установлении на территории Российской Федерации нерабочих дней в мае 2021г.» рабочая программа по физической культуре во 2а классе будет скорректирована, путём объединения уроков «ОРУ в движении. Бег 1 км», «Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика.», «Преодоление полосы препятствий» и «Обобщающий урок», что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура: во 2а классе по плану – 97 ч., дано- 94 ч.



## **Лист корректировки рабочей программы**

Согласно учебному плану МБОУ гимназии №20 имени С.С. Станчева на 2020-2021 учебный год, годовому календарному учебному графику, расписанию учебных занятий, производственным календарем на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. № 1648 «О перенесении выходных дней в 2021 году» рабочая программа по физической культуре во 2 а классе рассчитана на 97 часов

В соответствии Указом Президента РФ от 23.04.2021г. №242 «Об установлении на территории Российской Федерации нерабочих дней в мае 2021г.» рабочая программа по физической культуре во 2 а классе будет скорректирована, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура: во 2 а классе по плану –97 ч., дано- 95 ч.