

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с. Воскресенское Воскресенского района  
Саратовской области»



# **Рабочая программа по физической культуре 2 А класс**

**Галиулины Зои Ивановны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2018г.

с.Воскресенское  
2018-2019 учебный год

## Содержание программы.

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. 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.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

Лёгкая атлетика. 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: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. 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.

**Общеразвивающие упражнения**(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости

Развитие координации движений

Формирование осанки.

Развитие силовых способностей:

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений

Развитие быстроты

Развитие выносливости.

Развитие силовых способностей

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений

Развитие выносливости

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости.

## Планируемые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 -10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,3	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	10,0-9,5	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	н	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	550	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	600 650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения Сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

\*и в – означает и выше; и н – означает и ниже.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечания
1.	Знания о физической культуре.	3	Сентябрь	
2.	Способы физкультурно- оздоровительной деятельности	3		
3.	Легкая атлетика	9		
4.	Подвижные игры	8	Октябрь	
5.	Плавание	4		
6.	Подвижные игры	6	Ноябрь	
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
8.	Гимнастика	8	Декабрь	
9.	Лыжная подготовка	4		
10.	Гимнастика	6	Январь	
11.	Лыжная подготовка	3		
12.	Гимнастика	4	Февраль	
13.	Спортивные игры	3		
14.	Лыжная подготовка	5		
15.	Спортивные игры.	6	Март	
16.	Плавание	3		
17.	Спортивные игры.	5	Апрель	
18.	Плавание	7		
19.	Легкая атлетика.	7	Май	
20.	Плавание.	1		
21.	Знания о физической культуре.	1		
22.	Способы физкультурной деятельности	3		

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечания
Знание о физической культуре. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Легкая атлетика			Сентябрь	
1.	Знание о физической культуре. Основные физические качества.	1		
2.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление режима дня.	1		
3.	Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
4.	История Олимпийских игр.	1		
5.	Комплексы утренней гимнастики.	1		
6.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	1		
7.	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма.	1		
8.	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1		
9.	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	1		
10.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления – змейкой. Игра «Заяц без дома»	1		
11.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления по кругу. Игра «Космонавты».	1		
12.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления – спиной вперед. Игра «Мышеловка».	1		
13.	Беговые упражнения. Бег из различных ИП с разным положением рук. Игра «третий лишний».\	1		
14.	Беговые упражнения. Челночный бег 3X10 м. Эстафета.	1		
15.	Броски мяча на дальность. Бег на 30 м. Контрольный	1		



	урок.			
Подвижные игры. Плавание			Октябрь	
16.	Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр.	1		
17.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены».	1		
18.	Инструкция по ТБ на уроках плавания.	1		
19.	Подвижные игры. Игра «Море волнуется».	1		
20.	Подвижные игры на развитие координации. Эстафета с обручами.	1		
21.	Освоение техники плавания. Погружение в воду с открытыми глазами.	1		
22.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1		
23.	Подвижные игры Игра «Чей голос».	1		
24.	Освоение техники плавания. Задержка дыхания под водой, поплавок.	1		
25.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «посадка картофеля».	1		
26.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок».	1		
27.	Освоение техники плавания. Скольжение на груди и спине. Задержка дыхания.	1		
Подвижные игры. Физкультурно-оздоровительная деятельность			Ноябрь	
28.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	1		
29.	Игры с мячом. Игра «Гонки с мячом».	1		
30.	Изучение комплекса утренней гимнастики	1		
31.	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	1		
32.	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1		
33.	Броски малого мяча из положения стоя	1		
34.	Игры на развитие координации. Русская лапта.	1		
35.	Урок-соревнование. Эстафеты. Контрольный урок.	1		
36.	Бросание малого мяча из положения лежа	1		

Гимнастика. Лыжная подготовка			Декабрь	
37.	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики.	1		
38.	Гимнастика, строевые приемы и движения.	1		
39.	Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
40.	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам».	1		
41.	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров».	1		
42.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «проехать через ворота».	1		
43.	Гимнастика .Акробатические упражнения «упоры». Игра «Веревочка».	1		
44.	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок».	1		
45.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1		
46.	Гимнастика. Акробатические упражнения «Стойки на лопатках». Игра «Космонавты».	1		
47.	Гимнастика. Акробатические упражнения «Полуперевороты». Игра «Перекасти-поле».	1		
48.	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет».	1		
Гимнастика. Лыжная подготовка			Январь	
49.	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1		
50.	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники-спортсмены».	1		
51.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	1		
52.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
53.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	1		
54.	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	1		

55.	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Невод».	1		
56.	Гимнастика. Висы и упоры. Игра «Конники-спортсмены».	1		
57.	Лыжные гонки. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет».	1		
Гимнастика. Спортивные игры. Лыжная подготовка			Февраль	
58.	Гимнастика. Прыжки через скакалку. Игра «Веревочка»	1		
59.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке.	1		
60.	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горы».	1		
61.	Гимнастика. Строевые приемы и движения. Игра «По местам».	1		
62.	Гимнастика. Висы. Эстафеты. Контрольный урок.	1		
63.	Лыжные гонки. Торможение плугом.	1		
64.	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр.	1		
65.	Баскетбол. Стойки и передвижения без мяча. Игра «Мяч среднему».	1		
66.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Игра Слалом на санках».	1		
67.	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».	1		
68.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1		
69.	Контрольный урок. Спуск и подъем в гору.	1		
Спортивные игры. Плавание			Март	
70.	Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне».	1		
71.	Волейбол. Упражнение для обучения нижней и боковой подачи. Игра «Неудобный бросок».	1		
72.	Инструкция по ТБ на уроках плавания.	1		
73.	Волейбол. Упражнения для обучения подачи. Игра «Мяч капитану».	1		
74.	Волейбол. Упражнения для обучения подачи. Игра	1		

	«Слалом с мячом».			
75.	Освоение техники плавания. Погружение в воду. Задержка дыхания.	1		
76.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игра «Передача мяча»	1		
77.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игра «Липкий мяч».	1		
78.	Освоение техники плавания способом кроль на спине.	1		
Спортивные игры. Плавание			Апрель	
79.	Волейбол. Подбрасывание мяча. На заданную высоту и расстояние. Эстафеты.	1		
80.	Футбол. Остановка. Катящегося мяча. Игра «Гонка мяча».	1		
81.	Освоение техники плавания. Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине и брассе.	1		
82.	Футбол. Ведение мяча по прямой по дуге с остановками. Игра «Метко в цель».	1		
83.	Футбол. Ведение мяча по прямой по дуге с остановками. Игра «Вышибала».	1		
84.	Освоение техники плавания. Прыжки с тумбочки. Повороты.	1		
85.	Футбол. Ведение мяча между стоек с обводкой. Игра «Липкий мяч»	1		
86.	Освоение техники плавания. Проплывание одним из способов. Плавание 25 м.	1		
87.	Освоение техники проплывания отрезков 10-25 м (2-6 раз).	1		
88.	Освоение техники плавания скольжение на груди, спине.	1		
89.	Освоение техники проплывания отрезков 10-25 м (2-6 раз).	1		
90.	Освоение техники плавания. Правила личной гигиены и поведение в экстремальной ситуации.	1		
Легкая атлетика. Плавание. Знания о физической культуре.			Май	

Способы физической деятельности				
91.	Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
92.	Легкая атлетика. Освоение техники метания малого мяча из-за головы. Игра «Точно в цель».	1		
93.	Освоение техники плавания. Контрольный урок.	1		
94.	Легкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель».	1		
95.	Легкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом».	1		
96.	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол».	1		
97.	Легкая атлетика. Метание мяча в стенку. Игра «Неудобный бросок».	1		
98.	Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с разбега. Контрольный урок.	1		
99.	Древние соревнования и их целевое назначение	1		
100.	Значение подвижных игр для укрепления здоровья	1		
101.	Освоение и закрепление и использование технических действий из различных игр.	1		
102.	Организация отдыха и досуга	1		

Итого: 102