


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

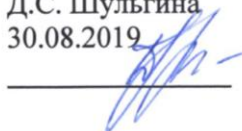
**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1**

о/д

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура  
2 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета  
«Физическая культура» (2 класс)**

|   |   |
|---|---|
| Место в учебном плане/недельная нагрузка                      | Основной уровень образования, учебный план 2 класс, 3 часа в неделю   |
| Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса | Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников  |
| Документы в основе составления рабочей программы              | 1. ФГОС ООО<br>2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.   |
| Учебники  | Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 2 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений  |
| Другие пособия (если используются)                            | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.<br>Плакаты методические.<br>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.  |
| Электронные ресурсы (если используются)                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.proschkolu.ru">http://www.proschkolu.ru</a></li><li>• <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></li><li>• <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a></li></ul> |

**Планируемые результаты освоения содержания курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Содержание учебного предмета**

*по разделу «Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*по разделу «Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

*по разделу «Подвижные игры»* — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада

города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.**

| №  | Учебные нормативы   | 2 класс  |      |      |         |      |      |
|----|---|----------|------|------|---------|------|------|
|    |   | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|    |   | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. | Бег 30 метров, сек.   | 6,1      | 7,0  | 7,1  | 6,5     | 7,5  | 7,6  |
| 2. | Челночный бег 3x10 метров, сек.                             | 9,4      | 10,0 | 10,4 | 10,0    | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см.                                 | 150      | 125  | 110  | 145     | 125  | 100  |
| 4. | Шестиминутный бег, м.                                       | 1000     | 800  | 750  | 900     | 650  | 550  |
| 5. | Наклон вперед в положении сидя, см.                         | +6       | +3   | +1   | +10     | +6   | +2   |
| 6. | Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз. | 4        | 2    | 1    | 11      | 6    | 3    |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## 2 класс (102 ч.)

| №  | Раздел                           | Тема  | Кол-во часов                           |
|----|----------------------------------|---|--|
| 1  | <b>Лёгкая атлетика-<br/>15 ч</b> | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».     | 1                                      |
| 2  |                                  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки».  | 1                                      |
| 3  |                                  | Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Пустое место».                                | 1                                      |
| 4  |                                  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».                                   | 1                                      |
| 5  |                                  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».                                   | 1                                      |
| 6  |                                  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».                                   | 1                                      |
| 7  |                                  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».   | 1                                      |
| 8  |                                  | Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».   | 1                                      |
| 9  |                                  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».               | 1                                      |
| 10 |                                  | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».                 | 1                                      |
| 11 |                                  | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты.                | 1                                      |
| 12 |                                  | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пятнашки              | 1                                      |
| 13 |                                  | Равномерный бег (5 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».                          | 1                                      |
| 14 |                                  | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пустое место».        | 1                                      |
| 15 |                                  | Равномерный бег (6 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой».                      | 1                                      |
| 16 | <b>Подвижные игры-<br/>10ч</b>   | Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1                                      |
| 17 |                                  | ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».   | 1                                      |
| 18 |                                  | Игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ в движении.  | 1                                      |
| 19 |                                  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении   | 1                                      |
| 20 |                                  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении   | 1                                      |
| 21 |                                  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».  | 1                                      |
| 22 |                                  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ОРУ в движении.   | 1                                      |
| 23 |                                  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ОРУ в движении.   | 1                                      |
| 24 |                                  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». ОРУ в движении.   | 1                                      |
| 25 |                                  | ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».   | 1                                      |
| 26 |                                  |   | Первичный инструктаж на рабочем месте. |

|       |  |  |   |   |
|-------|--|--|---|---|
|       |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».   |   |   |
| 27    |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».                                      | 1   |   |
| 28.   |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».  | 1   |   |
| 29    |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры».   | 1   |   |
| 30    |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Игра «Светофор».                                 | 1   |   |
| 31    | <b>Гимнастика- 18ч</b>                               | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор».   | 1   |   |
| 32    |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».                          | 1   |   |
| 33    |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».                          | 1   |   |
| 34    |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Слушай сигнал».                                    | 1   |   |
| 35    |  | Вис спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».                                   | 1   |   |
| 36    |  | Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».              | 1   |   |
| 37    |  | Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Вис на согнутых руках.   | 1   |   |
| 38    |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».                  | 1   |   |
| 39    |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». | 1   |   |
| 40    |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?»       | 1   |   |
| 41    |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?»               | 1   |   |
| 42    |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».             | 1   |   |
| 43    |  | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».                           | 1   |   |
| 44    |  | <b>Лыжная подготовка- 21ч</b>  | Первичный инструктаж на рабочем месте. Требования программы по лыжной подготовке. Игры.           | 1 |
| 45    |  |  | Построение с лыжами в две шеренги. Передвижение скользящим шагом.                                 | 1 |
| 46-47 |  |  | Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Передвижение скользящим шагом.              | 2 |
| 48-49 |  |  | Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Построение с лыжами в две шеренги.              | 2 |
| 50-51 |  |  | Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.         | 2 |
| 52-53 |  |  | Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. | 2 |
| 54-55 |  |  | Передвижение с палками. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж, спуск в низкой стойке.  | 2 |
| 56-57 | Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра |  | 2   |   |

|       |                                |  |   |
|-------|--------------------------------|--|---|
|       |                                | «Кто быстрее?».  |   |
| 58-59 |                                | Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Пустое место».  | 2 |
| 60-61 |                                | Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Спуск шеренгами».   | 2 |
| 62    |                                | Спуск в основной стойке, подъём ступающим шагом. Соревнование на дистанцию 1 км.                                       |   |
| 63    |                                | Лыжная эстафета.   | 1 |
| 64    | <b>Подвижные игры-<br/>22ч</b> | Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».                         | 1 |
| 65    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в цель».                               | 1 |
| 66    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».                              | 1 |
| 67    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»                             | 1 |
| 68    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»  | 1 |
| 69    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».                              | 1 |
| 70    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 71    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 72    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо                               | 1 |
| 73    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо                               | 1 |
| 74    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.                    | 1 |
| 75    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.                    | 1 |
| 76    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.                   | 1 |
| 77    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.                   | 1 |
| 78    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч в корзину».                         | 1 |
| 79    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол                       | 1 |
| 80    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».        | 1 |
| 81    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».        | 1 |
| 82    |                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа                  | 1 |



|     |  |  |   |   |
|-----|--|--|---|---|
|     |  | мяча).   |   |   |
| 83  | <b>Лёгкая атлетика-<br/>11ч</b>                                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча».           | 1   |   |
| 84  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1   |   |
| 85  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1   |   |
| 86  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».          | 1   |   |
| 87  |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».   | 1   |   |
| 88  |  | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».                     | 1   |   |
| 89  |  | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».                     | 1   |   |
| 90  |  | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки».                       | 1   |   |
| 91  |  | Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».   | 1   |   |
| 92  |  | Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».  | 1   |   |
| 93  |  | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».                          | 1   |   |
| 94  |  | Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».  | 1   |   |
| 95  |  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.  | 1   |   |
| 96  |  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игры.                      | 1   |   |
| 97  |  | <b>Подвижные игры-<br/>6ч</b>  | Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 |
| 98  |  |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.                                     | 1 |
| 99  | Веселые старты. Подведение итогов.                             |  | 1   |   |
| 100 | Игры: «День и ночь», Игра «Рыбаки и рыбки».                    |  | 1   |   |
| 101 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  | 1   |   |
| 102 | ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке».                         |  | 1   |   |