

Рабочая программа по физкультуре для 2 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО, Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012, Учебник: Лях В.И. Физическая культура Просвещение, 2012

### Тематическое планирование уроков физкультуры для 2 класса

№ урока	Наименование раздела программы, тема урока	Кол -во час.	Содержание предмета	Планируемые материалы
Лёгкая атлетика				
1	Инструктаж по Т.Б. Прыжки на одной, бег по прямой	1	Основы знаний - беседа о предмете ФК и спортивной форме Строевые упражнения, построения в колонну, шеренгу, переход к месту занятий Учить ходьбе, бегу в колонне по одному, провести бег до 1 мин Провести ОРУ в двух шеренгах	Изучить построением и техникой прыжка и бега по прямой.
2	Бег по прямой	1	Инструктаж по технике безопасности Строевые упражнения Продолжение обучения бегу и ходьбе в колонне по одному, медленному бегу ОРУ в двух шеренгах	Знать технику бега по прямой.
3	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
4	Бег на короткие дистанции	1	Основы знаний "Старт", "Финиш" ОРУ в трех колоннах Бег с захлестыванием голени назад, обучение прыжкам Продолжение обучения бегу на короткие (30м) дистанции с произвольного старта	Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места.
5	Прыжки в длину с места.	1	Медленный бег до 1,5 мин, повторение бега с захлестыванием голени, ОРУ в трех колоннах Обучение прыжкам в длину	Знать технику прыжка с места
6	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

7	Метание малого мяча.	1	КПФ по бегу на 30м Обучение метанию малого мяча с места Бег до 2мин Игра "Хитрая лиса"	Изучить технику метания мяча.
8	Высокий старт	1	Основы знаний: д/з по ФК Знакомство с высоким стартом, бег 30м Продолжение обучения метанию левой и правой рукой Бег до 2-3мин Игра "Хитрая лиса"	Знать технику метания мяча, прыжок в длину с места.
9	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
10	Бег на выносливость до 4мин	1	Учить выполнению строевых команд "Смирно!", "Вольно" Бег на выносливость до 4мин чет по метанию мяча Игра "День и ночь"	Знать технику бега на выносливость.
11	Бег на выносливость до 4мин	1	Разучить несколько поз, изображающих птиц и животных Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин Игра "Третий лишний"	Знать построение в шеренгу, колонну по одному. Технику бега, соблюдение правильной осанки.
12	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
13	Подбрасывание и ловля мяча	1	Строевые упражнения; команда "Шагом марш" Обучение ходьбе с движениями рук, бегу с захлестыванием голени ОРУ с большим мячом Учить подбрасыванию и ловле мяча Эстафеты с большим мячом	Знать технику ловли мяча.
14	Подбрасывание и ловля мяча	1	Строевые упражнения : построение "враспынную", команда "Шагом марш"; Учить бегу с изменением направления "Змейкой"; ОРУ с большим мячом, учить подбрасыванию и ловле мяча; Игра "Колдун"	Знать технику ловли мяча
15	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
16	Ловля мяча	1	Основы знаний УТГ, значение, условия выполнения; Строевые упражнения : команда "Класс, стой!"; Продолж ловле мяча после удара об пол;	Знать технику ловли мяча

			Ходьба с изменением направления движения; Прыжки в длину с места; Игра "Колдун"	
17	Челночный бег	1	Знакомство с основными положениями туловища; Комплекс УГГ без предмета; Разучивание челночного бега; КФП по прыжкам в длину с места; Игра "Салки"	Знать технику челночного бега.
18	Игры «Стой, олень», «Охота на оленей», «Невод»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
19	Челночный бег; многоскоки	1	Строевые упражнения : повороты направо, налево; Повторение комплекса УГГ без предмета; Продолжение обучения челночному бегу; Обучение многоскокам; Игра "Салки - ноги от земли"	Знать технику челночного бега, многоскоки.
20	Прыжки через скакалку	1	Продолжение обучения поворотам переступами; Обучение бегу с изменением направления движения по звуковому сигналу; Повторение комплекса УГГ; Обучение прыжкам через короткую скакалку на 2-х ногах; Игра "Пустое место"	Совершенствовать прыжки через скакалку.
21	Игры «Стой, олень», «Охота на оленей», «Невод».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
Гимнастика				
22	Прыжки через скакалку	1	Повторение поворотов переступанием, ходьбы и бега приставными шагами; ОРУ со скакалкой; Продолжение обучения прыжкам через скакалку на 2-х ногах; Игра "Чай-чай выручай"	Совершенствовать прыжки через скакалку.
23	Прыжки через скакалку	1	Совершенствование ходьбы, поворотов и бега приставными шагами; ОРУ со скакалкой; Совершенствование прыжков на двух ногах через короткую скакалку; Провести игры, изученные в первой четверти	Знать технику бега приставными шагами.
24	Игры «Стой, олень», «Охота	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость

	на оленей», «Невод»			быстрое принятие решения.
25	Группировки, перекаты в группировке	1	Инструктаж по ТБ ИОТ-01; Знакомство с названиями акробатических элементов, обучение переносу матов; ОРУ без предмета;	Знать технику перекатов.
26	Стойка на лопатках	1	Строевые упражнения; ОРУ; Продолжение обучения группировке, перекатам в группировке; Обученистойке на лопатках с согнутыми коленями; Обучение прыжкам с небольшой высоты; Игра "Колдун"	Знать технику стойки на лопатках.
27	Игры «Стой, олень», «Охота на оленей», «Невод»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
28	Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед	1	Учить ходьбе, бегу с остановкой по звуковому сигналу; ОРУ; Учить перекату вперед в упор присев после стойки на лопатках с согнутыми ногами; Совершенствование приземления после прыжков с высоты; Игра "Хитрая лиса"	Изучить упражнения в равновесии.
29	Прыжки в высоту	1	Строевые упражнения; ОРУ со скакалкой; Продолжение обучения стойке на лопатках с согнутыми ногами; Учить прыжкам в высоту; Игра "Перетягивание"	Знать технику прыжка в высоту.
30	Игры «Стой, олень», «Охота на оленей», «Невод»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
31	Кувырок в сторону	1	Учить размыканию и смыканию строя приставными шагами; ОРУ; Учить кувырку в сторону; КПФ на гибкость; Игра "Вытолкни с мата", "Прыгающие воробушки"	Техника кувырка
32	Упражнения на равновесие	1	Перестроение из одной шеренги в две; ОРУ на гимнастических скамейках; Обучение упражнениям в равновесии (ходьба на носках, в приседе); Учить упору лежа на скамейке;	Знать упражнения на равновесия.

			Игра "День и ночь"	
33	Игры «Волк и жеребята», «Соколиный бой», «Игра в мяч».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
34	Упор лежа на скамейке	1	Повторить перестроения из одной шеренги в Две; Учить правильному переносу скамеек и провести ОРУ на скамейках; Продолжение обучения упражнениям в равновесии; Продолжить обучение упору лежа на скамейке; Эстафеты с гимнастическими скамейками	Выполнять тест по прыжкам через скакалку.
35	Лазание по гимнастической скамейке	1	Учить лазанию на гимнастической скамейке; Эстафеты со скамейкой; игра "Карлики - великаны"	Изучить технику лазания на гимнастической скамейке.
36	Игры «Волк и жеребята», «Соколиный бой», «Игра в мяч».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
37	Лазание по гимнастической скамейке	1	Строевые упражнения: переступания; Продолжение обучения лазанию по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях; Совершенствование приземления в прыжке с небольшой высоты; Эстафеты	Знать технику лазания на гимнастической скамейке.
38	Прыжки через длинную скакалку	1	Учить прыжкам через длинную скакалку; Эстафета со скакалкой	Знать упражнения на развитие выносливости
39	Игры «Волк и жеребята», «Соколиный бой», «Игра в мяч».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
40	. Висы	1	Повторить построение из колонны по одному в колонну по два; ОРУ; Учить висам: стоя, присев, лежа; Продолжение обучения прыжкам через длинную скакалку; Игра "Перестрелка"	Знать упражнения на развитие силовых качеств.
41	. Прыжки через длинную скакалку	1	Ходьба с изменением положения рук через каждые 4 счета; ОРУ;	Знать упражнения на развитие выносливости

			Продолжение обучения висам; Учить прыжкам через скакалку; Игра "Рыбаки и рыбки"	
42	Игры «Волк и жеребята», «Соколиный бой», «Игра в мяч».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
43	Движение с мячом и передача.	1	Движение с мячом и передача мяча. Напоминание о приобретении лыжного инвентаря;	Совершенствовать технику передача мяча двумя руками от груди.
44	Лазанье по канату с захватом каната между коленями	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату с захватом каната между коленям	Знать технику лазанья по канату.
45	Игры «Волк и жеребята», «Соколиный бой», «Игра в мяч».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
46	Лазанье по канату в три приема.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату в три приема.	Знать технику лазанья по канату.
47	Игра «Перестрелка»	1	ОРУ, Игра «Перестрелка»	Уметь играть.
48	Игры «Солнце», «Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
Лыжная подготовка				
49	Повороты	1	Повторить строевые упражнения. Команды: "Лыжи взять", "Лыжи положить", надевание лыж; ОРУ без лыж в круге; Учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж; Повторить ступающий шаг; Передвижение по лыжне до 600м	Знать повороты лыжника.
50	Повороты	1	Повторить строевые упражнения; ОРУ в двух шеренгах; Провести подводящие упражнения для скользящего шага без лыж, работа рук; Познакомить со скользящим шагом; продолжить обучение поворотам переступанием; Передвижение по лыжне медленном темпе до	Знать повороты лыжника

			700м	
51	Игры «Солнце», «Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
52	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 500 - 700м; Эстафета на лыжах	Знать технику скользящего шага.
53	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 600-800м; Игра "Быстрый лыжник"	Знать технику скользящего шага.
54	Игры «Солнце», «Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
55	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Передвижение по учебной лыжне, чередуя способы: 20м - ступающий шаг, 20м - скользящий шаг; Передвижение по лыжне до 900м; Эстафета на лыжах	Знать технику скользящего шага.
56	Скользящий шаг	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику скользящего шага.
57	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
58	Скользящий шаг	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику скользящего шага.
59	Скользящий шаг. Подъем в горку.	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой"; прохождение дистанции 500м на время; Эстафета на лыжах скользящим шагом	Изучить подъем на горку «елочкой»
60	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

61	Подъем и спуск с горки	1	Строевые упражнения; Скользящий шаг; Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; Игра	Знать технику подъемов и спусков.
62	Спуск с горки в низкой стойке.	1	Учить спуску с горки в низкой стойке; Повтор подъема в горку "елочкой";	Знать технику подъемов и спусков.
63	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
64	Подъем ступающим шагом	1	Повтор построения с лыжами в руках; Совершенствование техники скольжения; Учить подъему ступающим шагом; Повтор поворотов переступанием; Игра "У кого лучше"	Знать технику подъемов и спусков.
65	Техника подъема и спуска.	1	Спуск со склона без палок; Совершенствование низкой стойки во время спуска; Эстафета с передачей палок	Знать технику подъемов и спусков.
66	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
67	Свободное катание с горки	1	Свободное катание с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
68	Повороты	1	Повторить строевые упражнения. Команды: "Лыжи взять", "Лыжи положить", надевание лыж; ОРУ без лыж в круге; Учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж; Повторить ступающий шаг; Передвижение по лыжне до 600м	Знать повороты лыжника.
69	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
70	Повороты	1	Повторить строевые упражнения; ОРУ в двух шеренгах;	Знать повороты лыжника



			Провести подводящие упражнения для скользящего шага без лыж, работа рук; Познакомить со скользящим шагом; продолжить обучение поворотам переступанием; Передвижение по лыжне медленном темпе до 700м	
71	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 500 - 700м; Эстафета на лыжах	Знать технику скользящего шага.
72	Игры «Белый шаман», «Тройной прыжок». Пятнашки на санках», Ловля оленей».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
73	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 600-800м; Игра "Быстрый лыжник"	Знать технику скользящего шага.
Легкая атлетика				
74	Упражнения с набивными мячами	1	Строевые упражнения; ОРУ с набивными мячами; Учить броску набивного мяча; Проверка освоения прыжков в высоту; Эстафета с набивными мячами	Знать передачу мяча от груди.
75	Игры «Рыбаки и рыбки», «Прыжки через нарты», «Борьба на палке», «Охота на куропаток».	1	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.	Знать передачу мяча от груди.
76	Прыжки	1	размыкание на вытянутые руки; Продолжение обучения прыжкам; Повторить челночный бег с кубиками; ОРУ с набивными мячами и броском снизу; Игры (по желанию)	Знать технику ведения мяча в шаге.
77	Ведение мяча	1	Ходьба с изменением длины шага; ОРУ со скакалкой; Продолжение обучения прыжкам на двух ногах через скакалку; Учить ведению мяча на месте; Эстафеты	Знать технику ловли и передачи мяча.
78	Игры «Рыбаки и рыбки», «Прыжки через нарты»,	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость

	«Борьба на палке», «Охота на куропаток».			быстрое принятие решения.
79	Ведение мяча	1	Учить ведению мяча шагом;	Знать передачу мяча от груди.
80	Прыжки в длину	1	Разучить комплекс упражнений из исходных положений сидя и лежа на полу; Совершенствование ведения мяча в движении; Техника прыжка в длину с места; Тренировка на сгибание и разгибание рук	Уметь поднимать туловища за 30сек.
81	Игры «Рыбаки и рыбки», «Прыжки через нарты», «Борьба на палке», «Охота на куропаток».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
82	Прыжки в длину	1	Совершенствование движений руками и ногами в прыжках в длину;	Уметь выполнять прыжки через длинную скакалку.
83	Челночный бег	1	ОРУ; Повторение техники прыжка в длину с места; КПФ по челночному бегу 3*10; Игра на выбор	Изучить технику высокого старта.
84	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олеmps».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
85	Метание мяча	1	Ходьба, медленный бег, перестройка из одной шеренги в две; Наклоны вперед из положения сидя на полу; Учить технике метания мяча; Учет по прыжкам в длину с места; Игра "Перестрелка"	Знать технику высокого старта.
86	Метание мяча	1	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега; Повторение метания мяча на дальность с места; КПФ по прыжкам в длину с места; Встречная эстафета с этапом 30м; Игра на выбор	Знать упражнения на гибкость
87	Игры «Рыбаки и рыбки», «Прыжки через нарты», «Борьба на палке», «Охота на куропаток».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
88	Бег до 30 метров с	1	Совершенствовать умение быстрого перестроения в шеренгу и колонну; ОРУ; Учить бегу на скорость 30м;	Знать прыжок в длину с разбега.

	высокого старта		Игра "Третий лишний"	
89	Бег до 30 метров с высокого старта	1	ОРУ; Бег на скорость 30м; КПФ по метанию мяча;. Игра "Третий лишний"	Уметь выполнять тесты по бегу на 30 м.
90	Игры «Рыбаки и рыбки», «Прыжки через нарты», «Борьба на палке», «Охота на куропаток».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
91	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ без предмета; Учить шестиминутному бегу; Бег до 4 - 5 минут; Игры на выбор	Знать технику метания мяча.
92	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Бег в медленном темпе до 5,5 минут; Игра "Перестрелка"	Уметь выполнять тесты по метанию мяча.
93	Игры «Мяч», «Пятнашки», «Олемпа».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
94	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Учет по шестиминутному бегу; Эстафета с бегом	Уметь выполнять тесты по бегу на 1000 м.
95	Двигательные действия	1	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта»	Знать правила игры.
96	Игры по выбору.	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
97	Игра в футбол	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ. Игра в футбол	Изучение правил игры.
98	ОФК- Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину.	1	Комплекс ОРУ. Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину.	Оценка уровня физической подготовленности.
99	Игры по выбору	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

100	ОФК- Бег с переходом на ходьбу на 1000 м.	1	Комплекс ОРУ. Бег с переходом на ходьбу на 1000 м.	Оценка уровня физической подготовленности
101	Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Подведение итогов.
102	Игры по выбору.	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.

### Тематический план 2 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
<b>Базовая часть</b>		68
	Физическое совершенствование:	
	– гимнастика с основами акробатики	17
	– легкая атлетика	24
	– лыжные гонки	17
	– подвижные и спортивные игры	10
<b>Вариативная часть</b>		34
1)	подвижные игры.	

## Уровень физической подготовленности

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					