


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты Республики Крым

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения</p> <p>Руководитель МО <i>Г.Н. Кочубей</i> /Кочубей Г.Н./</p> <p>протокол № <u>1</u> от «30» <u>08</u> 2019</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>Т.Н. Липкан</i> /Липкан Т.Н./ «<u>30</u>» <u>08</u> 2019 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» <i>Савельева Е.И.</i> /Е.И. Савельева/ Приказ № <u>457/С</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2019</p> 
--	--	--

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 2 класса
на 2019-2020 учебный год

Составитель:

Кочубей Галина Николаевна,

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты Республики Крым

«Рассмотрено» на заседании методического объединения Руководитель МО _____/Кочубей Г.Н./ протокол № ____ от «__» _____ 2019	«Согласовано» Заместитель директора _____/ / «__» _____ 2019 г	«Утверждаю» Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» _____/Е.П. Савельева/ Приказ № ____ от «__» _____ 2019
---	---	---

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 2 класса
на 2019-2020 учебный год

Составитель:

Кочубей Галина Николаевна,

Физическая культура 2 класс **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (2 кл.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы начального общего образования; основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебного предмета соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается во 2 классе из расчёта 3 ч в неделю (102 ч -34 недели).

Планируемые результаты

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

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 пальцами 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					

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

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 её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**» - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх 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 вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, 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 «**Лёгкая атлетика**» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 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 вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «**Подвижные игры**» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

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

Легкая 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 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.

Подвижные игры

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование Физическая культура 2 класс (102 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкая атлетика.	30 (15 + 6 + 9)
3.	Кроссовая подготовка.	21 (12 + 9)
4.	Подвижные игры.	33 (15 + 18)
5.	Гимнастика с основами акробатики	18

Календарно-тематическое планирование Физическая культура 2 класс (102 ч)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примеча ние
	По плану	По факту			
1			Легкая атлетика Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба бег.	15	
2			Ходьба бег. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
3			Ходьба бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м)		
4			Ходьба бег. Бег с ускорением (30м)		
5			Ходьба бег. Бег с ускорением (60 м).		
6			Ходьба бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м.		
7			Ходьба бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м .		
8			Прыжки		
9			Прыжки		
10			Прыжок в длину с места.		
11			Прыжок в длину с места.		
12			Метание набивного мяча		
13			Метание набивного мяча		
14			Метание малого мяча		
15			Метание малого мяча		
16			Кроссовая подготовка . Бег по пересеченной местности	12	
17			Бег по пересеченной местности		
18			Бег по пересеченной местности		
19			Полоса препятствия		
20			Полоса препятствия		
21			Полоса препятствия		
22			Эстафеты с предметами.		
23			Эстафеты с предметами.		
24			Встречные эстафеты		
25			Встречные эстафеты		
26			Встречные эстафеты		
27			Спортивный праздник «Веселые старты»		
28			Подвижные игры Инструктаж по ТБ. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».	15	
29			Ловля и передача мяча в парах		

			различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
30			Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».		
31			Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».		
32			Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»		
33			Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»		
34			Пионербол. Правила игры в пионербол.		
35			Пионербол. Действия игрока на площадке. Подача мяча.		
36			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
37			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
38			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
39			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
40			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
41			Пионербол. Развитие координационных способностей.		
42			Игра «Пионербол»		
43			Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения	18	
44			Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения		
45			Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения		
46			Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения		
47			Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения		
48			Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения		
49			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		
50			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		
51			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		
52			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		

53			Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Висы. Строевые упражнения.		
54			Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Висы. Строевые упражнения.		
55			Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.		
56			Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.		
57			Лазание по канату. Перелезание через коня.		
58			Лазание по канату. Перелезание через коня.		
59			Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствия.		
60			Полоса препятствия. Работа по станциям.		
61			Подвижные игры на основе баскетбола Инструктаж по ТБ. Подбрасывание , ловля и ведение мяча. Игра «Бросай и поймай».	18	
62			Подбрасывание , ловля и ведение мяча. Игра «Передача мячей в колоннах».		
63			Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. . Игра «Мяч соседу».		
64			Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. . Игра «Мяч соседу».		
65			Ловля , ведение и передача мяча. Игра « Гонка мяча по кругу».		
66			Ловля , ведение и передача мяча. Игра «Передал- садись».		
67			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо»		
68			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо»		
69			Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».		
70			Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».		
71			Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».		
72			Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».		
73			Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч		

			водящему». Броски мяча в кольцо.		
74			Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.		
75			Ведение и передача мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.		
76			Ведение и передача мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.		
77			Ведение мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		
78			Ведение мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		
79			Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту.	6	
80			Прыжки в высоту.		
81			Прыжки в высоту.		
82			Прыжки в высоту.		
83			Прыжки в высоту. Многоскоки.		
84			Многоскоки. Работа по станциям.		
85			Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости . Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия	9	
86			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия		
87			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия		
88			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия		
89			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия.		
90			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия.		
91			Развитие общей выносливости. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места.		
92			Развитие общей выносливости. Равномерный бег. Бег 500м –учет.		
93			Развитие общей выносливости. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.		

			Лёгкая атлетика.	9	
94			Ходьба и бег 30 м. Эстафеты.		
95			Ходьба и бег 30 м. 60 м. Эстафеты.		
96			Ходьба. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м.		
97			Прыжок в длину с разбега. Эстафета.		
98			Прыжок в длину с разбега. Эстафета.		
99			Прыжок в длину с разбега. Эстафета.		
100			Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.		
101			Метание набивного мяча из разных положений.		
102			Итоговый урок за год.		

Пронумеровано и прошнуровано
6 листов (всего)

Директор МОУ «Изобильненская
школа им. Э. У. Чалбаша»

Е.П. Савельева

02.09.2019