

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Пижильская основная общеобразовательная школа»

Утверждено
Приказом директора № 105/01-08
« 1 » сентября 2020 г

Директор школы,
 Н.П. Заплетаева.



Принято

Решением педагогического
совета школы

Протокол от « 1 » 09 2020 г № 1

Рабочая программа
по физической культуре 2 класса

Количество часов в год: 102ч
в неделю 3 часа

Составитель: Грязев Денис Анатольевич

2020 – 2021 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2 класса

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма.

Научится:

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств.

Содержание рабочей программы

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

В базовую часть входят:

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Лыжная подготовка.

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

Вариативная часть включает в себя:

Изучение элементов игры в мини-футбол:

- ведение мяча различными способами;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- технические приемы с мячом;
- правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	4
1	Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.	1
2	Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1
3	История зарождения древних Олимпийских игр.	1
4	Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1
	Способы физкультурной деятельности	3
5	Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	1
6	Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	1
7	Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	1
	Физическое совершенствование	92
	Легкая атлетика	13
8	Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
9	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	1
10	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1
11	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
12	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий	1
13	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.	1
14	Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
15	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1
16	Челночный бег 3*5, 3*10м	1
17	Эстафеты с бегом на скорость.	1
18	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
19	Бег с ускорением от 10 до 20м	1
20	Соревнования по бегу на 60м	1
	Гимнастика с элементами акробатики	27
21	Строевые команды. Построения и перестроения.	1
22	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
23	Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперед.	1
24	Кувырок вперед в упор присев.	1
25	Кувырок в группировке вперед. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	1
26	Гимнастический мост из положения лежа на спине	1
27	. Стойка на лопатках.	1
28	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1
29	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1

30	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
31	Передвижения по гимнастической стенке.	1
32	Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	1
33	Кувырок вперед в группировке.	1
34	Кувырок вперед в группировке.(закрепление).	1
35	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1
36	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.(закрепление).	1
37	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	1
38	Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди.	1
39	. Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.	1
40	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперед. Танцевальные упражнения.	1
41	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.	1
42	Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1
43	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
44	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
45	Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1
46	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
47	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1
	Лыжные гонки	19
48	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	1
49	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1
50	Ступающий шаг (закрепление).	1
51	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	1
52	Скользящий шаг без палок (закрепление)	1
53	Скользящий шаг с палками.	1
54	Скользящий шаг с палками.(закрепление)	1
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление)	1
57	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
58	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление)	1
59	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	1
60	Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1
61	Подъем «лесенкой».	1
62	Спуски в основной стойке.	1

63	Подъёмы и спуски под уклон.	1
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
65	Торможение падением.	1
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	Подвижные игры	25
67	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1
68	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1
69	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1
70	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	1
71	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1
72	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	1
73	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом.	1
74	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1
75	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1
76	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1
77	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
78	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
79	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1
80	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	1
81	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1
82	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1
83	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1
84	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	1
85	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1
86	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	1
87	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1
88	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	1
89	Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки».	1

90	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1
91	Подвижные игры на материале футбола. «Слалом с мячом».	1
	Легкая атлетика (продолжение)	11
92	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1
93	Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	1
94	Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	1
95	Прыжки через скакалку.	1
96	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
97	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	1
98	Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1
99	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1
100	Бросок набивного мяча на дальность.	1
101	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	1
102	Соревнования по броскам и метанию.	1