

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Пижильская основная общеобразовательная школа»

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

Директор школы,  
*Заплетая* Н.В. Заплетая.



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
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
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
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>
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
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
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
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>27</b>
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
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>19</b>
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
	<b>Подвижные игры</b>	<b>25</b>
67	Футбол. Остановка катящегося мяча.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
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
	<b>Легкая атлетика (продолжение)</b>	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