


МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»


Директор школы

 /Еремеев
А.В.

« 31 » 08 2020 год


«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /Хохрякова О.Н/

« 31 » 08 2020 год

Рассмотрено на заседании
Методического объединени

Протокол № 1 

« 28 » 08 2020 год

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

2 класс (начальное общее образование)

(класс, уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования

(наименование программы, автор программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Якимчева Лариса Николаевна

2020 год

(год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа реализуется из обязательной части учебного плана. Согласно учебному плану на изучение программы «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся научатся

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять комплексы обще развивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - выполнять передвижения в беге, прыжках разными способами;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем

. Содержание курса

В рабочую программу по физической культуре 2 класса включено 6 часов на изучение тем: Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками

Обучение прыжкам в высоту на месте

с касанием рукой подвешенных ориентиров. -1ч

Контроль за развитием

двигательных качеств: прыжок в длину

с разбега способом согнув ноги- 1ч

Итоговое тестирование- 1ч

Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м -1ч

Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»- 1ч

Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору- 1ч

Итого 6 часов из курса физической культуры 1 класса.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); опорный прыжок – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег. Прыжки. Броски. Метание..Низкий старт .Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

/п	дата		Тема урока	Примечание	Контроль
	план	факт			
1	03.09		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.		
2	04.09		Совершенствование строевых упражнений.		
3	08.09		Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Веселые старты.		
4	10.09		Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10.		
5	11.09		.Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		
6	15.09		Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениям. Подвижные игры.		
7	17.09		Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Прыжки в высоту.		
8	18.09		Контроль двигательных качеств: метание. Развитие силы в метании набивных мячей одной рукой и двумя руками.		
9	22.09		Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места		
10	24.09		Обучение бегу с изменением частоты шагов.		
11	25.09		Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.		
12	29.09		Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции		
13	01.10		. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта		
14	02.10		Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.		
15	06.10		Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.		
16	8.10		Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время».		

17	9.10		Развитие Совершенствование техники выполнения перекатов.		
18	13.10		Совершенствование техники кувырка вперед.		
19	15.10		Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».		
20	16.10		Развитие гибкости в упражнении «мост».		
21	20.10		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.		
22	22.10		Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.		
23	23.10		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.		
24	3.11		Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».		
25	5.11		Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.		
26	6.11		. Совершенствование кувырка вперед		
27	10.11		Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полу шпагат».		
28	12.11		Развитие координации движений, внимания, Обучение упражнениям с гимнастическими палками.		
29	13.11		Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости,		
30	17.11		Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки		
31	19.11		Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.		
32	20.11		Совершенствование прыжков со скакалкой.		
33	24.11		Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой.		
34	26.11		Лазанье по гимнастической стенке		
35	27.11		Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».		

36	1.12		Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.		
37	03.12		Развитие силы, выносливости в лазанье по канату.		
38	04.12		Совершенствование броска и ловли мяча.		
39	8.12		Обучение броскам и ловле мяча в паре.		
40	10.12		Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.		
41	11.12		Обучение упражнениям с мячом у стены.		
42	15.12		Обучение технике ведения мяча .		
43	17.12		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу».		
44	18.12		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».		
45	22.12		Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.		
46	24.12		Обучение ведению мяча .		
47	25.12	1	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.		
48	12.01		Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.		
49	14.01		Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.		
50	15.01		Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.		
51	19.01		Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток		
52	21.01		Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м.		
53	22.01		Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками		
54	26.01		Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.		
55	28.01		Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками		
56	29.01		Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения		

			падением		
57	2.02		Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении		
58	4.02		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.		
59	5.02		Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м		
60	9.02		Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.		
61	11.02		Обучение передаче мяча в парах.		
62	12.02	17.02	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.		
63	16.02		Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.		
64	18.02		Обучение подаче двумя руками из-за головы.		
65	19.02		Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.		
66	23.02		Ловля высоко летящего мяча.		
67	25.02		Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.		
68	26.02		Обучение ведению мяча .		
69	2.03		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.		
70	04.03		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек.		
71	5.03		Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.		
72	9.03		Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении.		
73	11.03		Броски малого мяча в горизонтальную цель.		
74	12.03		Бросок малого мяча в горизонтальную цель.		
75	16.03		Кувьрки вперед и назад.		
76	18.03		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств		
77	19.03		Развитие внимания, мышления, координационных способностей в		

			упражнениях с гимнастическими палками.		
78	30.03		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.		
79	01.04		Совершенствование упражнений акробатики поточным методом.		
80	02.04		Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.		
81	6.04		Совершенствование прыжка в длину с места.		
82	8.04		Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств		
83	9.04		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.		
84	13.04		Акробатические упражнения для развития равновесия.		
85	15.04		Развитие силовых качеств		
86	16.04		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.		
87	20.04		Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.		
88	22.04		Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.		
89	22.04		Развитие выносливости посредством бега, прыжков,		
90	23.04		Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением		
91	27.04		Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега.		
92	29.04		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры		
93	30.04		Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта .Разучивание упражнений полосы препятствий		
94	4.05		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м		
95	6.05		Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.		
96	7.05		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочкана дальность.		
97	11.05		Промежуточная аттестация	Тестиро	

				вание	
98	13.05		челночный бег 3 × 10м.		
99	14.05		. Совершенствование броска и ловли мяча.		
100	18.05		Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.		
101	20.05		Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием		
102	21.05		Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», Пионербол		