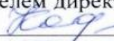
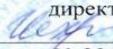


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	--

Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для 2 класса на 2019-2020 учебный год
(начальное общее образование)

Составитель РП:

Рахимов Махтум Маскутович,
учитель физической культуры

Год разработки - 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате обучения у обучающихся на уровне начального общего образования будут

- 1) формироваться первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формироваться навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. 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 физической деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. 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: **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!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). **Организующие команды и приемы:** 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика: **Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

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. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; 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», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол:

подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

ОРУ: Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество
1	Как сохранить и укрепить здоровье? Возникновение первых спортивных соревнований.	1
2	История о ГТО. Бег коротким, средним и длинным шагом. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. РК. История возникновения ВСК ГТО	1
3	Бег из разных исходных положений. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1
4	Высокий старт с последующим ускорением Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
5	Челночный бег 3х10м. <i>Ходьба, бег, прыжки.</i> История зарождения древних Олимпийских игр.	1
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». РК. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	1
7	Беседа: Что укрепляет и развивает медленный бег. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена.</i> Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	1
9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда 150 гр. в цель.	1
11	Беседа о том, что развивает игра. Игра «К своим флажкам». Закаливание организма (обтирание)	1
12	Игра «Змейка». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
13	Игра «Не оступись». Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. РК. Тюменские лыжники.	1
14	Игра «Точно в мишень». <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
15	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1

16	Игра «Пингвины с мячом». Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
17	Игра «Бой петухов». Измерение длины и массы тела	1
18	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом	1
19	Игра «Быстро по местам». Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
20	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
21	Игра «Рыбки». Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	1
22	Игра «Не урони мешочек».	1
	Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине.	
23	Игра «Третий лишний»	1
24	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1
25	Игра «Волк во рву» Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку;	1
26	Игра «Альпинисты» Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине.	1
27	Игра «Кто быстрее» Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1
28	Игра «Через холодный ручей»	1
29	Беседа: Что такое шеренга и колонна. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1
30	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на низкой перекладине.	1
31	Перекаты в группировке Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1
32	Кувырок вперед. Игра «Раки». Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на низкой перекладине.	1
33	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1
34	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
35	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1
36	Что такое акробатика и рассказ о известных акробатах Тюменской области. Акробатическая комбинация	1

	из ранее изученных элементов.	
37	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
38 - 39	Передвижение по гимнастической стенке. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
42	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1
43	Закрепление. Лазание по канату.	1
44 - 45	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно». Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2
46	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
47	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
48	Беседа: для чего нужны упражнения. Танцевальные упражнения.	1
	<i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие</i>	
49	Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i> Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
50	Беседа: что такое лыжня и основные понятия. Передвижение ступающим шагом	1
51-53	Скольльзящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	3
54-55	Скольльзящий шаг с палками. Игра «На буксире».	2
56	Повороты переступанием на месте Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
57	Повороты переступанием в движении	2
58	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
59	Спуски в основной стойке Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
60	Подъемы ступающим шагом. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.	1
61-62	Подъемы скольльзящим шагом.	2
63-64	Подъем и спуски под уклон. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.	2

65-66	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.	1
69	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
70	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
71	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
72	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
73	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1
74	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
75	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
76	Беседа: ловкость. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
77	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
79	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
80	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
81-83	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3
84	Удар по неподвижному мячу с места Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
85	Удар по катящемуся мячу	1
86	Удар по мячу с одного – двух шагов	1
87	Игра «Точная передача»	1
88	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
89	Игра «Охотники и утки».	1
90	Игра «Выстрел в небо».	1
91	Игра «Брось-поймай». Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
92	Ходьба и бег с изменением темпа. Формировать потребности к ЗОЖ.	1

93	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
94	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость.	1
95	Бег с эстафетной палочкой.	1
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
97	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
98	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1
99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда в цель с 3 -4 метров.	1
100	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1
101	Метание мяча на дальность.	1
102	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Пробное тестирование по ГТО в метание .снаряда в цель с 3 -4 метров.	1

