

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петельницкая средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петельнино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс: 93-155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УОП

Н.Н. Коницова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/1-ОД


Н.Ю. Вozрyчeвa



**Рабочая программа
по физической культуре**

2 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы
Гавриш Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 18 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
 - а) удары по мячу ногами.
 - б) остановка мяча ногами, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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», «Зяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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 12 часов: 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 12 часов: 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».

Выполнение нормативов по физической подготовке, входящих в программу ВФСК «ГТО» (5ч)
Челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № раздела | Название раздела | Количество уроков в разделе |
|-----------|--|-----------------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 15 |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 |
| 3 | Гимнастика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 23 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 17 |
| 7 | Нормативы ВФСК «ГТО» | 5 |
| Итого | 6 | 102 |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № уро ка | Дата проведения урока | | Тема урока |
|---|-----------------------|------|---|
| | план | факт | |
| Раздел 1. Легкая атлетика- 15 - Приём контрольных нормативов-2 - практических-13 | | | |
| 1 | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. по два – обучение. |
| 2 | | | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». |
| 3 | | | Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение. |
| 4 | | | Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты. |
| 5 | | | Челночный бег 3x10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны». |
| 6 | | | Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры». |
| 7 | | | Челночный бег 3x10м. – закрепление умений. |
| 8 | | | Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура». |
| 9 | | | Челночный бег 3x10м. в парах. Игра «Запрещенные движения». |
| 10 | | | Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом». |
| 11 | | | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте». |
| 12 | | | Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр». |
| 13 | | | Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений. |
| 14 | | | Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны». |
| 15 | | | Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель». |
| Раздел 2: Подвижные игры с элементами спортивных игр- 12 - приём контрольных нормативов- 2 - практических-10 | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 16 | | | Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам». |
| 17 | | | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура». |
| 18 | | | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему». |
| 19 | | | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». |
| 20 | | | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра «Школа мяча». |
| 21 | | | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой». |
| 22 | | | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека». |
| 23 | | | Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит». |
| 24 | | | Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит». |
| 25 | | | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель». |
| 26 | | | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой». Приём контрольных нормативов |
| 27 | | | Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель». Приём контрольных нормативов |
| Раздел 3: Гимнастика: 20 | | | |
| - приём контрольных нормативов- 2 | | | |
| - практических-18 | | | |
| 28 | | | Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |
| 29 | | | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики». |
| 30 | | | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение. |
| 31 | | | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена». |
| 32 | | | Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет». |
| 33 | | | Повороты, приседы и полу-присед на гимнастической скамейке – |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | обучение. Игра «Цапли на болоте». |
| 34 | | | Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки. |
| 35 | | | Повороты, приседы и полу-приседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные». |
| 36 | | | Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма». |
| 37 | | | Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине. |
| 38 | | | Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки». |
| 39 | | | Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки». |
| 40 | | | Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки. |
| 41 | | | Перекаты в группировке вперед, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка». |
| 42 | | | Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры". |
| 43 | | | Кувырок вперед – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу. |
| 44 | | | Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Скольжение по скамейке на груди. |
| 45 | | | Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения». |
| 46 | | | Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине. |
| 47 | | | Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка». |
| | | | Приём контрольных нормативов |

Раздел 4: Лыжная подготовка: 23

- приём контрольных нормативов- 2

- практических-21

| | | | |
|----|--|--|--|
| 48 | | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу. |
| 49 | | | Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки». |
| 50 | | | Поочередное поднятие и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества». |
| 51 | | | Поочередное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. |
| 52 | | | Поочередное поднятие согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом –обучение. |
| 53 | | | Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим». |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 54 | | | Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте. |
| 55 | | | Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков. |
| 56 | | | Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». |
| 57 | | | Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение. |
| 58 | | | Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков. |
| 59 | | | Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза». |
| 60 | | | Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий». |
| 61 | | | Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков. |
| 62 | | | Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах». |
| 63 | | | Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м. |
| 64 | | | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение. |
| 65 | | | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений. |
| 66 | | | Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза». |
| 67 | | | Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение. |
| 68 | | | Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. |
| 69 | | | Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м. |
| 70 | | | Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом. |

Раздел 5: Кроссовая подготовка: 10

- приём контрольных нормативов- 2

- практических- 8

| | | | |
|----|--|--|--|
| 71 | | | Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты). |
| 72 | | | Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе». |
| 73 | | | Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Конники – спортсмены». |
| 74 | | | Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | «Пятнашки». |
| 75 | | | Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди». |
| 76 | | | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки» |
| 77 | | | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». |
| 78 | | | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки». |
| 79 | | | Равномерный бег (5 мин)с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах». |
| 80 | | | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног. |
| Раздел 6: Лёгкая атлетика: 17 | | | |
| - приём контрольных нормативов- 2 | | | |
| - практических- 15 | | | |
| 81 | | | Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег 30м. |
| 82 | | | Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий. |
| 83 | | | Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки». |
| 84 | | | Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки». |
| 85 | | | Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний». |
| 86 | | | Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение. |
| 87 | | | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м. |
| 88 | | | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий. |
| 89 | | | Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками. |
| 90 | | | Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений. |
| 91 | | | Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в цель. |
| 92 | | | Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой». |
| 93 | | | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». |
| 94 | | | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте». |
| 95 | | | Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | «История развития Олимпийских игр». |
| 96 | | | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». |
| 97 | | | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». |
| Раздел 7: Нормативы ВФСК «ГТО» 5 ч. - приём контрольных нормативов- 1 - практических- 4 | | | |
| 98 | | | Челночный бег 3x10 м |
| 99 | | | подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине |
| 100 | | | наклон вперед из положения стоя на скамье |
| 101 | | | прыжок в длину с места |
| 102 | | | метание теннисного мяча в цель. |
| Итого: 102 - приём контрольных нормативов- 13 - практических-89 | | | |

