Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

Физическая культура

2 класс

**Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Основное содержание по теме |
| **Знания о физической культуре**  | 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.** | 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. |
| **Гимнастика с основами акробатики**. | 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 атлетик.** | Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы |
| **Лыжные гонки.**  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом». |
| ***Подвижные игры***  | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики  «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка 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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». |

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Всего часов** |
| *Лёгкая атлетика. Гимнастика.* | 22 |
| *Гимнастика. Самбо.* | 26 |
| *Лыжная подготовка*  | 12 |
| *Спортивные игры: баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Гимнастика.* | 18 |
| *Лёгкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.* | 24 |
| **Итого:** | 102 часа |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Дата** | **Дата по факту** |
| **I раздел 22 ЧАСА.*****Лёгкая атлетика. Гимнастика.*** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой |  |  |
| 2 | Строевая подготовка |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. Метание на дальность. |  |  |
| 4 | Прыжок с высоты. «Челночный» бег. |  |  |
| 5 | Прыжок с высоты. «Челночный» бег. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. |  |  |
| 7 | Строевая подготовка. Метание в цель. |  |  |
| 8 | Бросок малого мяча. |  |  |
| 9 | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег. |  |  |
| 10 | Бег на 30 м. скакалка. Отжимание. |  |  |
| 11 | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 12 | «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с места. Метание в цель. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка. |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч. |  |  |
| 17 | Бег на 60 м. подтягивание на перекладине. Обруч. |  |  |
| 18 | Отжимание лёжа в упоре. Бег на 30 м. метание на дальность. |  |  |
| 19 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления. |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. |  |  |
| **II раздел – 26 ЧАСОВ.****Гимнастика. Самбо** |
| 23 | ТБ. Кувырок вперёд-назад. Опорный прыжок. |  |  |
| 24 | Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе. |  |  |
| 25 | Акробатика. Ведения мяча в баскетболе. Танцевальный шаг. |  |  |
| 26 | Акробатика. Отжимание лёжа в упоре.Танцевальный шаг. |  |  |
| 27 | Акробатика. Обруч. Подтягивание. |  |  |
| 28 | Лазанье по канату. Подтягивание на г/скамейке. Бег с препятствием. |  |  |
| 29 | Лазанье по канату. Подтягивание. Скакалка. |  |  |
| 30 | Акробатика. Подтягивание. Скакалка. |  |  |
| 31 | Строевая подготовка. Акробатика и танцы. |  |  |
| 32 | Строевая подготовка. Акробатика. |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Подтягивание. |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках. Подтягивание. |  |  |
| 35 | Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне. Лазанье по канату. |  |  |
| 36 | Равновесие на гимнастическом бревне. Лазанье по канату. |  |  |
| 37 | Лазанье по канату. Равновесие. |  |  |
| 38 |  Обруч. Скакалка. |  |  |
| 39 | Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке. |  |  |
| 40 | Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке. |  |  |
| 41 | Подвижные игры. Бег. |  |  |
| 42 | Стойка на лопатках. |  |  |
| 43 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. |  |  |
| 44 | Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Стоящего на коленях и предплечьях. |  |  |
| 45 | Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра |  |  |
| 46 | Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках. |  |  |
| 47 | Изучение техники самостраховки. Падение Перекат через плечо. |  |  |
| 48 | Отработка приёмов самостраховки. |  |  |
| **III раздел -30 ЧАСОВ.****Лыжная подготовка (12 ч)** |
| 49 | ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг. |  |  |
| 50 | Построение на лыжах. Ступающий шаг. Управление лыжей.  |  |  |
| 51 | Передвижение ступающим и приставным шагом. |  |  |
| 52 | Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагом. |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах с поворотами.  |  |  |
| 54 | Стойка лыжника при спуске. |  |  |
| 55 | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъём на склон.  |  |  |
| 56 | Спуски на лыжах. Подъёмы на крутые склоны |  |  |
| 57 |  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 58 | Скользящий шаг на лыжах.  |  |  |
| 59 | Спуски и подъёмы. |  |  |
| **Спортивные игры: баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Гимнастика.** |
| 60 | ТБ. Ведение мяча в баскетболе. |  |  |
| 61 | Разновысокое ведение мяча в баскетболе. |  |  |
| 62 | Ведение мяча в футболе |  |  |
| 63 | Акробатика. Лазанье по канату.  |  |  |
| 64 | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. |  |  |
| 65 | Акробатика. |  |  |
| 66 | Бросок в кольцо в баскетболе. Акробатика. |  |  |
| 67 | Бросок в кольцо в баскетболе. |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с места. |  |  |
| 69 | Удары и остановки мяча в футболе. Отжимание лёжа в упоре. |  |  |
| 70 | Ведение мяча, остановка, удар «щёчкой» в футболе. |  |  |
| 71 | Лазанье по канату. Гибкость. |  |  |
| 72 | Учебная игра «Пионербол». |  |  |
| 73 | Бег на 600 м. Подвижные игры. |  |  |
| 74 | Учебная игра «Пионербол». |  |  |
| 75 | Бросок в кольцо в баскетболе. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 76 | Лазанье по канату. Гибкость. |  |  |
| 77 | Выполнение нормативов по гимнастике с элементами акробатики.  |  |  |
| **IV раздел – 24 ЧАСА.****Лёгкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.** |
| 78 | ТБ. Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30 м. |  |  |
| 79 | Прыжки в длину с разбега. «Челночный» бег. Метание в цель. |  |  |
| 80 | Прыжок в длину с места. Метание на дальность. |  |  |
| 81 |  Подвижные игры. |  |  |
| 82 | Строевая подготовка. Бег на 30 м. |  |  |
| 83 | Метание в цель. Ведение мяча в баскетболе. |  |  |
| 84 | Прыжки в длину. Бег на 30 м.  |  |  |
| 85 | Метание мяча. Передача мяча в футболе. |  |  |
| 86 | Прыжок в длину с места. «Челночный» бег.  |  |  |
| 87 | Бросок и ловля мяча рукой в игре ручной мяч. |  |  |
| 88 | Строевая подготовка. «Челночный» бег. |  |  |
| 89 |  Метание в цель. Обруч. Бросок и ловля мяча в игре ручной мяч. |  |  |
| 90 | Метание в цель. Бег на 30 м.  |  |  |
| 91 | Передача мяча в баскетболе. |  |  |
| 92 | Прыжки в высоту. Бег на 30 м.  |  |  |
| 93 | Передача мяча в футболе. |  |  |
| 94 | Отжимание лёжа в упоре. Прыжки в длину. |  |  |
| 95 | Ведение и передача мяча в баскетболе. |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 97 |  Броски мяча рукой в игре ручной мяч. |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание  |  |  |
| 99 | Скакалка. Броски мяча рукой в игре ручной мяч. |  |  |
| 100 | Приём-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе. |  |  |
| 101 | Бег на 1000 м. Подвижные игры. |  |  |
| 102 | Промежуточная аттестация |  |  |