



Журавлевская средняя общеобразовательная школа
филиал МАОУ Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /С.Н. Риффель/
Протокол № 5
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.

Утверждено:
директор

 /А.Б. Комарова/
Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Мелингер Л.В.

с. Журавлевское, 2019

Планируемые предметные

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности;
- называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и.п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности передвижения в ходьбе и беге;
- разновидности прыжков, подтягиваний и перелазаний, способов метания;
- висы;
- упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;

- элементы спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- сохранять равновесие;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности (см. табл. № 2), стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня;

Содержание программы

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на

скамейке; бег по гимнастической скамейке; повороты кругом, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на гимнастической скамейке).

Ходьба с движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; сочетания (2 - 4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы;

ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		1 час
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности. Организация двигательного режима с учетом своего возраста и класса.	1
Легкая атлетика		6 часов
2	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
4	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
5	Прыжок в длину с разбега. ГТО: тестовые упражнения	1
6	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
7	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
Знания о физической культуре		1 час
8	Гигиенические знания. Правила здорового физически активного образа жизни.	1
Легкая атлетика		1 час
9	Тестирование прыжка в длину с места.	1
Гимнастика с элементами акробатики		4 часа
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
13	Тестирование виса на время.	1
Легкая атлетика		6 часа

14-15	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 4 минуты.	2
16-17	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	2
18-19	Бег 1000 м на результат.	2
Подвижные и спортивные игры		8 часа
20-21	Подвижные игры «Кот и мыши», «Перестрелка».	2
22-23	Подвижные игры «Белочка-защитница», «Флаг на башне».	2
24-25	Подвижные игры «Шмель», «Горячая линия».	2
26-27	Подвижная игра «Осада города».	2
Гимнастика с элементами акробатики		12 часов
28	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед. Перекаты.	1
29-30	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	2
31	Стойка на лопатках, «мост».	1
32	Равновесие.	1
33-34	Различные виды перелезаний, подтягивание.	2
35-36	Опорный прыжок, лазание.	2
37	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
38-39	Лазанье по канату и круговая тренировка.	2
Знания о физической культуре		1 час
40	Олимпийский путеводитель.	1
Подвижные и спортивные игры		10 часов
41	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале баскетбола. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передал - садись».	1
42-43	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Эстафеты с мячом.	2
44-45	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч среднему».	2
46-47	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра «Борьба за мяч».	2
48-49	Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в обруч».	2

50	Эстафеты с мячом.	1
Лыжная подготовка		18 часов
51	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
52-53	Повороты переступанием на лыжах без палок.	2
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
55-56	Торможение падением на лыжах с палками.	2
57	Прохождение дистанции 800 метров.	1
58-59	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	2
60	Подъём на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
61-62	Подъём на склон «елочкой».	2
63-64	Передвижение на лыжах змейкой.	2
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
66-67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	2
68	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные и спортивные игры		8 часов
69	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале волейбола. Бросок мяча сверху двумя руками.	1
70-71	Ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении.	2
72	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
73-74	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «вышибалы через сетку».	2
75	Подвижная игра «Пионербол».	1
Знания о физической культуре		1 час
76	Что такое ГТО.	1
Подвижные и спортивные игры		9 часов
77-78	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Перемещение по площадке. Удары по неподвижному мячу.	2
79-80	Остановки, повороты, ускорения без мяча.	2
81	Ведение мяча в различных направлениях.	1
82-83	Удары по воротам.	2
84-85	Прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).	2

Легкая атлетика		16 часов
86	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 5 минут. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх.	1
87	Равномерный бег 5 минут. Тестирование метания малого мяча на точность.	1
88	Равномерный бег 6 минут. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
89-90	Равномерный бег 6 минут. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	2
91-92	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.	2
93-94	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	2
95-96	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	2
97-98	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	2
99-100	Тестирование челночного бега 3x10м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3 – 4 м.	2
101-102	Бег на 1000 м на результат. ГТО: тестовые упражнения	2