
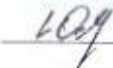


Муниципальная казенная общеобразовательная организация
«Староатлашская средняя школа»
Старокулаткинского района Ульяновской области

Рассмотрено на заседании МО Протокол № 1 от " 26" августа 2019г.  /Р.А. Курмакаева/	«Согласовано» руководитель МО зам. дир. по УВР "27" августа 2019 г.  /Г.Р.Юртаев/	«Утверждаю» Директор школы Приказ № 72 от "02" сентября 2019 г.  /Н.Л. Ямашева/
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета физическая культура Класс 2

Уровень образования: начальное общее

Учитель Калюшев Рамиль Тагирович, высшая квалификационная категория

Срок реализации программы 2019 -2020 уч.год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-4 классы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение».

Учебник Физическая культура 1-4 классы: для общеобразовательных учреждений./ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

Рабочую программу составил _____



Калюшев Р.Т.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Изучение физической культуры во 2 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о

профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- отслеживать динамику основных показателей физического развития и физической подготовленности (нормативы комплекса ГТО)
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Программа состоит из разделов: " Основы знаний о физической культуре», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

Содержание учебного предмета.

«ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии

человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, *Прыжки*: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, через скакалку. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом.

Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.

Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков. Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге", зачет по теме "Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м", зачет по теме "Броски набивного мяча от груди на дальность", зачет по теме "Преодоление препятствий", зачет по теме «Ходьба, бег, прыжки».

«ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в преодолении полосы препятствий.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Прыжки через скакалку с продвижением вперёд"

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ»

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: пере-ступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъёмов. Спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона.

Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте

сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов, при торможении падением.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Подъём в уклон скользящим шагом", зачет по теме "Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах", зачет по теме "Совершенствование спусков и подъёмов".

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (в процессе урока)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.

Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Совершенствование элементов спортивных игр".

Тематическое планирование по физической культуре ,2 класс

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов
1.	Правила по ТБ и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2.	История возникновения спортивных соревнований.	1
3.	История возникновения Олимпийских игр.	1
4.	Ходьба на носках и пятках.	1
5.	Чередование ходьбы и бега.	1
6.	Перешагивание через предметы.	1
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8.	Бег широким шагом.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с места	1
11.	Прыжок с поворотом на 180°.	1
12.	Челночный бег 3х10м.	1
13.	Профилактика нарушений осанки.	1
14.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
15.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16.	Отбивы резинового мяча двумя руками.	1
17.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	1
18.	Летние Олимпийские игры.	1
19.	Прыжки через скакалку.	1
20.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1
21.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1
22.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м. Зачет.	1
23.	Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачет.	1
24.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
25.	Преодоление препятствий. Зачет.	1
26	Подвижные игры.Зачет.	
27.	Подвижные и	1
28.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
29	Физическое развитие человека.	1
30.	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
31.	Перекаты в сторону.	1
32.	Перекаты в группировке вперед-назад.	1
33	Кувырок вперед.	1
34	Кувырок вперед.	1
35.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	36.
36.	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1

37.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°.).	1
38.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
39.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
40.	Запрыгивание на горку матов.	1
41.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
42.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
43.	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
44.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
45.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
46.	Переползание по полу под натянутой скакалкой.	1
47.	Перелезание через горку матов.	1
48.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
49.	Полоса препятствий.	1
50.	Подвижные игры.	1
51.	Подвижные игры.	1
52.	ТБ и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
53.	Поворот переступанием вокруг пяток.	1
54.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
55.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
56.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
57.	Спуск в основной стойке.	1
58.	Спуск в низкой стойке.	1
59.	Подъём в уклон скользящим шагом. Зачет.	1
60.	Подъём «лесенкой».	1
61.	Подъём «лесенкой».	1
62.	Подъём «лесенкой» в уклон.	1
63.	Равномерное передвижение.	1
64.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	1
65.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
66.	Торможение падением.	1
67.	Равномерное передвижение до 800м.	1
68.	Зимние Олимпийские игры.	1
69.	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	1
70.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
71.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
72.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах .Зачет.	1
73.	Спуск через «воротца» без палок.	1
74.	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
75.	Совершенствование спусков и подъёмов	1
76.	Совершенствование спусков и подъёмов	1
77.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
78.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
79.	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	1
80.	Ходьба противоходом.	1
81.	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
82.	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1
83..	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Зачет.	1
84.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
85.	Прыжки через скакалку.	1
86.	Прыжки в высоту.	1
87.	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	1
88.	Прыжок в длину с разбега.	1

89.	Прыжок в длину с разбега.	1
90.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
91.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
92.	Прыжок в высоту с разбега.	1
93.	Прыжок в высоту с разбега.	1
94	Прыжки-многоскоки.	1
95	Метание теннисного мяча на дальность.	1
96.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
97.	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1
98	Бег на 30м.	1
99.	Ведение резинового мяча одной рукой.	1
100	Элементы спортивных игр.	1
101	Совершенствование элементов спортивных игр. Зачет.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
103	Резерв	1
104	Резерв	1
105	Резерв	1

[illegible]