

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

с. Знаменское Башмаковского района Пензенской области (МБОУ СОШ с.Знаменское)

Пензенская область, Башмаковский район, с.Знаменское, ул.Больничная, д.1, тел.5-44-18

E – mail: bash_znamenskoe@edu – penza.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

начальных классов

протокол № 1 от 27.08 2020г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 29.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ
с.Знаменское
И.В. Коширец
Коширец И.В.
приказ № 41 от 29.08 2020г.

Рабочая программа по предмету
физическая культура 2 класс
(ФГОС НОО)

Учитель: Касаткина Г.И.

2020 - 2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре 2 класс В. И. Лях

Цель рабочей программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент.

Образовательные задачи состоят в следующем:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся после прохождения курса

«Физическая культура» во 2-ом классе

Учащиеся будут знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
 Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	6	4
8	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

Годовое планирование учебного материала

(102 часа, 3 часа в неделю)

	Количество часов	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	25	лыжная подготовка
4 четверть	29	спортигры, легкая атлетика
Итого	102	

Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч.)

1. Знания о физической культуре (3 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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.

2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.)

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.

3. Физическое совершенствование (72 ч.)

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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: 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.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

4. Баскетбол (12 ч.)

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».

5. **Волейбол (12 ч.)** 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».

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-	11,2-""	10,7-10,1	9,7 -"-
3.	Прыжок в длину с места, см	110-""	125-145	165 -"-	100 -"-	125-140	155 -"-
4.	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-""	550 и менее	650-850	950 -"-
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 -"-	2-3	4 -"-	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 -"-	6-10	14 -"-

№ урока	Тема урока	Количество уроков
	Лёгкая атлетика (10 ч.)	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	
4-5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	2
6	Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)	
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1

24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай».	1
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
28	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
37	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	1
38	ОРУ с малыми мячами.	1
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
40-41	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	2
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
Лыжная подготовка (25 часов)		

48	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
49	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
50	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
51	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
52	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
53	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
54	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
55-56	Повороты переступанием вокруг носков.	2
57	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
58	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1
60	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
61	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
62	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
63	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	Повороты с переступанием	1
65	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
66	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	1
67	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
68-69	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	2
70	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
71	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
72	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
73	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		

74	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.«Играй-играй мяч не теряй».	1
75-76	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	2
77-78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	2
79	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1
80-81	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	2
82	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П./и «Передал -садись».	1
83-84	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	2
85	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
86	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
87-88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	2
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
	Легкоатлетические упражнения (11ч)	
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
100	Бег на 500 м в умеренном темпе.П/и «Так и так».	1

101	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1
102	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1