

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
2 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев вперед, стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- 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;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Современные олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Строение тела. Скелет. Правила личной гигиены. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, самочувствия в процессе учебной, трудовой и игровой деятельности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, рекомендации по уходу за ними.

Способы физкультурной деятельности

Составление комплекса упражнений типа зарядки. Выполнение и проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные игры на переменах).

Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки, профилактике нарушений осанки. Оценка правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Упражнения на низкой перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, лазанье, прелезания.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткую дистанцию 30 м, на длинную – 1000 м. Прыжки: в длину с места и в высоту с разбега. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные игры. На свежем воздухе и в помещении. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры и игровые задания с мячами. Броски, ловля, передача, ведение мяча.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
1.1	Организационно-методические указания. Олимпийские игры. История появления игр.	1
1.2	Правила личной гигиены. Строение организма. Скелет человека. Игры на внимание.	1

1.3	Требования к одежде и обуви для занятий на открытом воздухе. Навыки самоконтроля.	1
1.4	Определение уровня физической подготовленности. Двигательный режим в дни летних каникул.	1
2	Способы физической деятельности	2
2.1	Измерение роста, массы человека.	1
2.2	Организация и проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня.	1
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
3.1	Физические качества человека.	1
3.2	Физические упражнения для утренней зарядки.	1
3.3	Физические упражнения для физкультминуток.	1
3.4	Физические упражнения на формирование правильной осанки, профилактике нарушений осанки. Оценка правильной осанки.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика.	16
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Построение в колонну, шеренгу. Строевые команды. Виды ходьбы и бега.	1
4.2	Высокий старт. Беговые упражнения. Тестирование по бегу на 30м с высокого старта.	1
4.3	Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте. Челночный бег 3x10 м.	1
4.4	Тестирование по челночному бегу 3x10 м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4.5	Тестирование по прыжкам в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4.6	Метание малого мяча на дальность и точность в вертикальную цель с 3-5м.	1
4.7	Бег 1000 м с учетом времени. Развитие общей выносливости организма.	1
4.8	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
4.9	Тест по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
4.10	Инструктаж по технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1
4.11	Метание малого мяча с места в цель. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
4.12	Высокий старт, беговые упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Челночный бег.	1
4.13	Тестирование по челночному бегу 3x10 м.	1
4.14	Метание малого мяча с места на дальность. Кроссовая подготовка.	1
4.15	Тестирование по бегу на 30 м.	1
4.16	Тестирование по бегу на 1000 м с учетом времени.	1
5	Физическое совершенствование. Спортивно-	18

	<i>оздоровительная деятельность: Подвижные игры.</i>	
5.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Запрещённое движение».	1
5.2	Комплекс упражнений с мячом. Держание и ловля мяча. Игра «Лови – не лови».	1
5.3	Броски и ловля мяча на месте. Игра «Ты – мне, я – тебе».	1
5.4	Бросок набивного мяча стоя от груди двумя руками и сидя из-за головы. Игра «Кто – дальше».	1
5.5	Упражнения с мячом. Тест - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
5.6	Игры с метанием мяча: «Ловишка», «Вышибалы».	1
5.7	Эстафеты с различными мячами.	1
5.8	Броски мяча с места. Игра «Борьба за мяч».	1
5.9	Ловля мяча. Игра «Гонка мячей».	1
5.10	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с мячом.	1
5.11	Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Игра «Не потеряй мяч»	1
5.12	Ведение мяча в шаге с продвижением по прямой линии. Игра «Школа мяча».	1
5.13	Контроль выполнения ведения мяча в шаге.	1
5.14	Эстафеты с ведением мяча.	1
5.15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точная передача».	1
5.16	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой линии и «змейкой» между стойками.	1
5.17	Удары мячом по воротам. Игра «Мяч в ворота»	1
5.18	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
6	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.</i>	12
6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две.	1
6.2	Комплекс упражнений типа зарядки. Строевые упражнения: повороты направо, налево.	1
6.3	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
6.4	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост.	1
6.5	Контрольное упражнение – кувырок вперед.	1
6.6	Наклоны вперед из положения сидя. Тест на гибкость.	1
6.7	Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по наклонной и гимнастической скамейке.	1
6.8	Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, стенке. Различные виды перелезаний.	1

6.9	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов.	1
6.10	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.	1
6.11	Висы. Упражнения в висячем положении на руках. Тест по подтягиванию на перекладине из виса и виса лежа.	1
6.12	Вращение обруча. Варианты вращения. Круговая тренировка.	1
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжная подготовка.	14
7.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Переноска лыж, укладка лыж на снег, надевание креплений.	1
7.2	Ступающий шаг без палок. Передвижение ступающим шагом без палок.	1
7.3	Повороты переступанием на месте.	1
7.4	Передвижение ступающим шагом с палками до 500 м.	1
7.5	Скользкий шаг без палок.	1
7.6	Контрольное упражнение – повороты переступанием на месте.	1
7.7	Передвижение скользким шагом с палками до 500 м.	1
7.8	Спуск со склона.	1
7.9	Подъём ступающим шагом.	1
7.10	Подъём и спуски под уклон.	1
7.11	Передвижение по дистанции до 1500 м в доступном темпе. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
7.12	Прохождение контрольной дистанции до 1000 м с учетом времени.	1
7.13	Игры и эстафеты на лыжах с этапом до 20 м.	1
7.14	Круговая эстафета на лыжах. Лыжные гонки. Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
Итого:		70