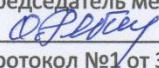
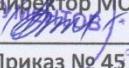


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябина О.А.
Протокол №1 от 30.08.2020 г



«Утверждено»
Директор МОБУ «СОШ №172»
 Фурковская Н.В.
Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 2 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: БОРОДУЛИНА В.Н.

АРХАРА
2020-2021

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 2

Количество часов: 102 часа в год, 3 часа в неделю

УМК:

- Учебник. Физическая культура 1-4 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 класс. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Авторская программа: В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура

Учебник: Физическая культура 1-4 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Изменения, внесения в авторскую программу: «Лыжные гонки» и «Плавание», на «Гимнастика» и «Подвижные игры». 24 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- 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;

Предметные

Обучающиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

Контроль упражнений	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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	Косну	Косну	Косну	Косну	Косну	Косну

вперед, не сгибая ног в коленях	тсья лбом колен	тсья ладон ями пола	тсья пальц ами пола	тсья лбом колен	тсья ладон ями пола	тсья пальц ами пола
Бег 30 м с высоког о 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					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГ ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Ходьба и бег (5 ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ		
2		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.		
3		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег.		
4				
5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ.		
6	Прыжки (3 ч)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.		
7		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег		
8		Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег		
9	Метание (3 ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»		
10		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.		
11				
Кроссовая подготовка (14 ч)				
12		Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний»		
13				
14		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление		

		малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний»		
15		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пятнашки»		
16		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пустое место»		
17		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пустое место»		
18		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки с выручкой»		
19				
20		Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки»		
21				
22		Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «День и ночь»		
23				
24		Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Команда быстроногих»		
25				
Гимнастика (18 ч)				
26	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ		
27		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение		
28		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».		
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».			
31				
32	Висы.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с		

33	Строевые упражнения (6 ч)	гимнастической палкой. Игра «Змейка».		
34		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».		
35		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».		
36		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».		
37				
38	Опорный прыжок, лазание (6 ч)	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».		
39		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».		
40		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».		
41		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».		
42		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».		
43		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».		
Подвижные игры (18 ч)				
44	Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
45				
46		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.		

47		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.		
48		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.		
49				
50		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты		
51				
52		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.		
53				
54		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		
55				
56		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты		
57				
58		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
59		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.		
60		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		
61		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
62	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
63		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
64				
65		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
66				
67		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись».		
68				
69		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч –		

70		среднему».		
71		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.		
75				
76		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол		
77				
78		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол		
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.		
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».		
81				
82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча».		
83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча»		
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».		
85				
Кроссовая подготовка (7 ч)				
86	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний»		
87		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний»		

88		Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ.		
89		Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пятнашки»		
90		Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Два Мороза»		
91				
92		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Вызов номеров»		
Легкая атлетика (10 ч)				
93	Ходьба и бег (4 ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».		
94		ОРУ. Челночный бег.		
95		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег		
96				
97	Прыжки (3 ч)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.		
98		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.		
99		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег		
100	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
101		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».		
102		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.		