

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Рассмотрено
МО Томской 11
М.В. Тимофеева
28.08 2019 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
С. Ю. Колесникова
30.08 2019 года



Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 2 класс

Составлена: учителем
Физической культуры
Первой категории
Денике А.С.

ст. Дондуковская
2019г.

**Рабочая программа по физической культуре
2018-2019 учебный год**

Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Автор: В.И.Лях.

Издательство: М.: Просвещение

Год издания: 2013

Количество часов: 102 часа 3 раза в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В результате изучения физической культуры во 2 классе учащийся должен:

знать/понимать:

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленность

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Основы знаний о физической культуре	1	1			2 ч.
Физическое совершенствование	100 ч.				
Легкая атлетика	26			24	50ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр			30		30 ч
Гимнастика с элементами акробатики		20			20 ч
Региональный компонент	10	2	6	2	(20ч)
ИТОГО					102 ч.

Содержание учебного предмета

2 класс 102 ч (3 ч. в неделю)

№п/п	Раздел Количество часов	Содержание раздела
1	Основы знаний о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.</p>
2	Физическое совершенствование 102ч	
	Легкоатлетические упражнения	<p>Требования к технике безопасности на занятиях л/атлетики, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). <u>Беговые упражнения</u>: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжковые</u></p>

		<p><u>упражнения</u>: в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. <u>Броски</u>: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <u>Метание</u>: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>
Гимнастика	с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры ; приседы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;; гимнастический мост. Висы. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
Подвижные спортивные игры	и	<p>Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Названия и правила игр. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, метаниями. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата план	Дата факт	Количество часов	Тема урока	Элементы дополнительного содержания(оборудования)	Домашнее задание
1			1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры Подвижные игры <i>(постановочный)</i>	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности?	
3			1	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании Шю (Всадники) <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и отжимание из положения лежа?	
4			1	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча <i>(решение частных задач)</i>	Как сохранить выносливость в беге на 500 метров? Как показать высокие результаты в метании мяча?	
5			1	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя» <i>(решение частных задач)</i>	Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча?	
6			1	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции Чьэн (Бегать) <i>(решение частных задач)</i>	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м? Как поддержать темп бега по всей дистанции?	
7			1	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно метать малый мяч на технику?	
8			1	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч?	
9			1	Развитие прыгучести многоскоки. Метание с двух шагов <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять многократные прыжки, метание с двух шагов?	

10		1	Передача мяча внутренней стороной стопы (<i>решение частных задач</i>)	Каково правильное положение стопы во время передачи мяча?	
11		1	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Шыгыачь (Скачки) (<i>решение частных задач</i>)	Как выполнить сочетание шагов с поворотом?	
12		1	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Развитие гибкости Шыгыачь (Скачки) (<i>решение частных задач</i>)	Как укрепить стопы, развивать дыхательную систему.	
13		1	Остановка и передача мяча, силовое многоборье Льэсшыу (Пешие всадники)	Какими должны быть осознанные действия в правильной остановке мяча?	
14		1	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель (<i>решение частных задач</i>)	Как правильно выполнить повороты?	
15		1	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Как выполнить поворотов направо и налево в шеренге?	
16		1	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах (<i>решение частных задач</i>)	Какими навыками важно овладеть в действиях по мини-футболу? (<i>Передача и остановка мяча.</i>)	
17		1	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах Национальные игры «Жмурки». (<i>решение частных задач</i>)	Каким должен быть строевой шаг в колонне? Как произвести расчет на первый второй в шеренге?	
18		1	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя (<i>решение частных задач</i>)	Как укрепить мышцы спины и верхнего плечевого пояса в броске мяча?	

19		1	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча Дэшхоеу (сбивание орехов) <i>(решение частных задач)</i>	Что сложного в метании малого мяча в стену на дальность отскока?	
20		1	Развитие быстроты и координации в подвижных играх. Чъэн (бегать) <i>(решение частных задач)</i>	Как развить быстроту мышления и координацию в играх?	
21		1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча. <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте? Почему?	
22		1	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня» Щэкъаштэ (братъ снаряд) <i>(решение частных задач)</i>	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой?	
23		1	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнить построение в две шеренги?	
24		1	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием <i>(решение частных задач)</i>	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой?	
25		1	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю» <i>(решение частных задач)</i>	Как следует принять правильное положение в метании?	
26		1	Перестроения в шеренге. Бег с изменением направления <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнить построение в две шеренги?в шеренгу по два	
27		1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча. Щэ къаштэ (братъ снаряд)	Как совершенствовать навыки бега , метания ?	
28		1	История создания современных Олимпийских игр	Что известно об истории современных Олимпийских игр?	

				<i>(обобщение и систематизация знаний)</i>		
29			1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Развитие ловкости <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять упражнения в лазании и перелезании?	
30			1	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия?	
31			1	Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой <i>(решение частных задач)</i>	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях?	
32			1	Развитие гибкости, ловкости. Упражнения на гимнастической лавочке <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке?	
33			1	Акробатические упражнения «Кувырок вперед в упор присев». <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять упражнения для развития гибкости?	
34			1	Акробатические упражнения, «Группировка, перекаты в группировке Силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять перекаты, статические упражнения?	
35			1	Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву» <i>(решение частных задач)</i>	Как прыгать вверх и вниз?	
36			1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	Как выполнять гимнастические упражнения?	

				Подвижная игра «Пройди бесшумно».		
37			1	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
38			1	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Как правильно выполнять упражнения на полу?	
39			1	Обучение гимнастическому упражнению Стойка на лопатках.	Как выполнять упражнение стойка на лопатках ?	
40			1	Гимнастика с основами акробатики: Обучение наклонам вперёд сидя на полу. Игра «Паочадз» (Подлог шапки).	Как правильно выполнять упражнения на полу?	
41			1	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Как правильно выполнять упражнения на полу?	
42			1	Совершенствование упражнений Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия?	
43			1	Совершенствование гимнастических упражнений Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия?	
44			1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания Подвижная игра «Посадка картофеля». Игры Адыгей «Журавли – журавушки»	Как выполнять гимнастические упражнения?	
45			1	Совершенствование навыков группировки, перекуты, упоры присев, укрепление пресса. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
46			1	Совершенствование приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. «Салки-	Как выполнять гимнастические упражнения?	

				догонялки», «Змейка»		
47		1		Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
48		1		Совершенствование разученных элементов гимнастики.	Как выполнять гимнастические упражнения?	
49		1		Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. <i>(решение частных задач)</i>	Какие известны правила ведения мяча в мини-футболе?	
50		1		Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами Подвижная игра «Отними мяч» <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять упражнения с большими мячами?	
51		1		Обучение приемам мяча снизу Передача мяча в движении и остановка Игры народов Адыгеи <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнить передачу мяча и остановку подошвой?	
52		1		Удар по катящемуся мячу справа и слева <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять удары по мячу?	
53		1		Ведение мяча и передача баскетбольного мяча Подвижная игра « Прятки (Къангъэбыль) ». <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять ведение мяча?	
54		1		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения?	
55		1		Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча над головой. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Как правильно выполнить передачу ?	
56		1		Выполнение броска в кольцо после ведения мяча. Певцы	Как выполнять бросок по	

				(ОрэдыЮхэр) <i>(решение частных задач)</i>	кольцу ?	
57		1	Удары по воротам на точность. Игра Меткий стрелок(Шэжю шэрыу) <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно и точно ударить мяч?		
58		1	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно вести мяч?		
59		1	Встречные эстафеты по прямой с предметами Всадник (Шыу) <i>(решение частных задач)</i>			
60		1	Удары по мячу с ходу в движении <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять удары по мячу в движении?		
61		1	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения <i>(решение частных задач)</i>	Как вести мяч с изменением направления движения?		
62		1	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, <i>(решение частных задач)</i>	Какие элементы игры в баскетбол необходимо вспомнить?		
63		1	Спортивная игра волейбол Правила игры, расстановка участников игры. <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	В чем заключаются правила и как производится расстановка участников?		
64		1	Техника безопасности на уроках поподвижным играм. Прятки (Къангъэбыль). <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм?		
65		1	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками) <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно катить и принимать мяч?		
66		1	Развитие ловкости и координации в подвижных играх <i>(решение частных задач)</i>	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете		

					выполнять своим товарищам?	
67			1	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать быстроту движений?	
68			1	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель» <i>(решение частных задач)</i>	Как применять мячи для выполнения упражнений?	
69			1	Развитие координации и быстро ты движе ния, мышле ния в под вижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча» <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно выполнить упражнения на быстроту движений, следуя установленным правилам?	
70			1	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего результата?	
71			1	Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей» <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять упражнения с мячами в играх?	
72			1	Спортивная игра волейбол . Поддача и ловля мяча <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять подачу мяча и ловлю мячей в игре?	
73			1	Волейбол Ведение мяча <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять ведение мяча?	
74			1	Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча над головой. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки»Развитие прыжковых качеств.	Как выполнять ведение мяча?	
75			1	Ловля и передача мяча в парах. Бег с мячом и ведением мяча. Игра «Воробьи и вороны».	Как выполнять ведение мяча?	
76			1	Развитие координации и ловкости в подвиж ных	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой	

			играх: «Бег лошадок», «Переправа» (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	и обручем?	
77		1	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Как правильно и четко действовать во время эстафеты?	
78		1	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»(<i>решение частных задач</i>)	Как передавать и бросать мячи в фигуры?	
79		1	Совершенствование строевых команд. Бег на короткие дистанции.	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	
80		1	Правила безопасности во время прыжка в длину. Ходьба обычная на носках, на пятках. Бег без учета времени.	Как правильно выполнять прыжки в длину ?	
81		1	Совершенствование навыков прыжка в длину с разбега. Национальные игры Адыгеи «Лебеди и просо»	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	
82		1	Бег с изменением направления. Игра «Цыашк» (Моток шерсти)	Как развивать быстроту в беге?	
83		1	Бег. Метание на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 10 м.	Как выполнять упражнения в метании мяча на дальность?	
84		1	Развитие прыгучести(прыжки через препятствия и на возвышенность) (<i>решение частных задач</i>)	Как правильно выполнять прыжки через препятствия?	
85		1	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место» (<i>решение частных задач</i>)	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	
86		1	«Челночный» бег. Подвижные игры на	Что нужно помнить при выполнении упражнений в	

			внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест» <i>(решение частных задач)</i>	командных играх?	
87		1	Развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера <i>(решение частных задач)</i>	Как выполнять упражнения в метании мяча на дальность отскока от стены?	
88		1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой» <i>(решение частных задач)</i>	Как прыгать со скакалкой и через нее на высокой скорости?	
89		1	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег. <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать быстроту в беге на короткие дистанции?	
90		1	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше» <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнять упражнения на скорости?	
91		1	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки» <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать гибкость и ловкость в подвижных играх?	
92		1	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать выносливость в беге?	
93		1	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй» <i>(решение частных задач)</i>	Кто объяснит технику метания мяча с места и с 1 шага?	
94		1	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты» <i>(решение частных задач)</i>	Как развивать скорость в беге?	
95		1	Развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру»	Как правильно выполнять прыжки многоскоки, акцентируя положение на	

				<i>(решение частных задач)</i>	толчке стопой?	
96			1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами <i>(решение частных задач)</i>	Как распределять силы в беге?	
97			1	Метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу» <i>(решение частных задач)</i>	Как технически правильно выполнять метание с места?	
98			1	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель. <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнить метание мяча на дальность?	
99			1	Бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами <i>(решение частных задач)</i>	Как передавать эстафету в быстром беге?	
100			1	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание <i>(контроль знаний)</i>	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения?	
101			1	Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места <i>(контроль знаний)</i>	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения?	
102			1	Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м <i>(контроль знаний)</i>	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения?	

