

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО нач.кл.
Басир Ф.А.Басирова
Протокол № 1
от «26» августа» 2020г

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
Гиздатуллина А.И.Гиздатуллина
«27» 08 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Минняровская ООШ»
И.Х.Исхаков
Приказ № 162
«27» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 2 класса

Басировой Фидалии Агелиевны,

учителя начальных классов

МБОУ «Минняровская ООШ»

Актышевского муниципального района

Республики Татарстан

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	-способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;	-основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; -освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; -развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения
Способы физкультурной	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,		

деятельности	-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	-умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; -умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; -способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; -умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих	мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости ; -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; -плавать, в том числе спортивными способами;		

	-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	-выполнять передвижения на лыжах	действий.	
--	---	----------------------------------	-----------	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название раздела	Содержание	Количество часов
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. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	15
Гимнастика с элементами акробатики	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	34
Лыжная подготовка	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	21

	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой 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. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта.	28
Плавание	Подводящие упражнения: приемы вхождения в воду; приемы передвижение по воде; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	4
Итого:		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Раздел, тема	Коли чество часов	Дата прове дения по плану	Дата прове дения по факту
Легкая атлетика-15 час.				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. Построение в шеренгу.	1		
2	Строевая подготовка. Построение в колонну. Выполнение команд «Смирно!». «Налево!», «Направо!»	1		
3	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом.	1		
4	Техника безопасности на спортивной площадке. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1		
5	Дыхательные упражнения. Челночный бег с изменяющимся направлением движения, бег с ускорением до 20 метров.	1		
6	Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места.	1		
7	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Прыжки на одной и на двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину с места на результат.	1		
8	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1		
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1		
10	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
11	Гимнастика для глаз. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	1		
12	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		
13	Прыжковые упражнения в высоту	1		
14	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра “Змейка”	1		
15	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки Подвижные игры ”Не попади в болото”	1		
16	Гимнастика с элементами акробатики . Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Упоры, седы, перекаты.	1		
17	Перекаты в плотной группировке и боком	1		

18	Из положения лежа на спине стойка на лопатках	1		
19	Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры. "Раки"	1		
20	Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине.			
21	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.	1		
22	Акробатические комбинации: из упора присев кувырок до исходного положения	1		
23	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: "Бой петухов", "Совушка"	1		
24	Народные подвижные игры	1		
25	Промежуточная аттестация зачёт Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры. "Горелки".	1		
26	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами, перемахи	1		
27	Зачёт. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Прыжки со скакалкой	1		
28	Упражнения на низкой перекладине: висы и перемахи	1		
29	Танцевальные упражнения (стилизированные шаги) «полька»	1		
30	Прыжки со скакалкой	1		
31	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1		
32	Передвижение по гимнастической стенке вдоль стенки лицом и спиной к опоре.	1		
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1		
34	Перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой.	1		
35	Передвижение по гимнастической стенке, переползания.	1		
36	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.	1		
37	Упражнения на низкой перекладине: завесом одной ногой и двумя ногами	1		
38	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1		
39	Подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики.	1		
40	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	1		
41	Броски большого мяча (1 кг) на дальность от груди, снизу.	1		
42	Броски большого мяча на дальность из положения стоя и сидя. Подвижная игра. «Пингвины с мячом»	1		
43	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Основные виды физических упражнений. Миф о Геракле	1		
44	Волейбол. Специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	1		

45	Прием мяча снизу двумя руками	1		
46	Подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта».	1		
47	Подвижные игры с элементами национальных видов борьбы	1		
48	Подвижные игры. Игры и развлечения в зимнее время года.	1		
Лыжная подготовка – 21 час.				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перестроение с лыжами	1		
50	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1		
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1		
53	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом	1		
54	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1		
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1		
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1		
57	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах и спуск	1		
58	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом и повороты переступанием на месте	1		
59	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом и повороты переступанием на месте	1		
60	Движение на лыжах с палками и спуски в стойке.	1		
61	Техника ступающего шага с палками на лыжах, повороты	1		
62	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1		
63	Чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	1		
64	Техника торможения палками на лыжах	1		
65	Техника торможения падением	1		
66	Подвижные игры “Кто больше прокатится”	1		
67	Подъем и спуск.	1		
68	Лыжная гонка	1		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке Спортивная игра ”Охотники и олени”	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр- 28 час				
70	Инструктаж по ТБ. Упражнения со скакалками	1		
71	Прыжки через скакалку	1		
72	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы	1		
73	Метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель.	1		
74	Метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель.	1		
75	Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность	1		

76	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1		
77	Специальные передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1		
78	Бег спиной вперед	1		
79	Остановка в шаге и прыжком, подвижные игры на материале баскетбола «Мяч соседу».	1		
80	Ведение мяча на месте, по прямой, подвижные игры на материале баскетбола «Бросок мяча в колонне».	1		
81	Мини - баскетбол.	1		
82	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание	1		
83	Прыжковые упражнения в высоту; спрыгивание и запрыгивание	1		
84	Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики	1		
85	Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры на материале футбола «Метко в цель»	1		
86	Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.	1		
87	Подвижные игры «Слалом с мячом».	1		
88	Мини - футбол	1		
Плавание- 4 час.				
89	Правила безопасности при купании. Подводящие упражнения. Вхождение в воду	1		
90	Приёмы передвижение по дну бассейна. (Теория)	1		
91	Упражнения на всплытие (Теория)	1		
92	Лежание и скольжение.	1		
93	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	1		
94	Инструктаж по ТБ. Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	1		
95	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта», «Не давай мяча водящему»	1		
96	Подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта», «Не давай мяча водящему»	1		
97	Подвижные игры на материале волейбола. «Не давай мяча водящему». Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1		
98	Итоговая контрольная работа.	1		
99	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения	1		
100	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики.Подвижные игры с мячом	1		
101	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики.Подвижные игры с мячом	1		
102	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча.Тестирование в беге на скорость 30 м Подведение итогов	1		

