

Ашпанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Токпинская средняя общеобразовательная школа».

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 2 класса**

Кожуховский  
Евгений Михайлович

с. Ашпан

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основании:

- Основной образовательной программы школы
- Учебного плана Ашпанского филиала МБОУ «Локшинская СОШ».
- Авторской рабочей программы по Физической культуре В.И, Ляха 1-4 классы
- Соответствующего УМК

**Целью физической культуры во 2 классе** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задачи** :

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.
- формировать элементарные знания о режиме дня.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.
- выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта.
- развить координационные способности ( равновесие, ритм, быстрота точность воспроизведения и реагирование на сигналы, ориентирование в пространстве).
- развить кондиционные способности.

*Описание места учебного предмета в учебном плане*

Программа по физкультуре для 2 класса рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета

« Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **Личностные**

- Ценить и принимать ценности «мир», «настоящий друг».
- Освоение личностного смысла учения, желания учиться.

### **Регулятивные:**

- Самостоятельно организовывать свое рабочее место.
- Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно
- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- Корректировать выполнение задания в дальнейшем

### **Познавательные:**

- Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию
- Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

### **Коммуникативные:**

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- составлять самостоятельно режим дня
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- 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).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## 2. Содержание учебного предмета

### **Раздел 1 Знание о физической культуре (5ч)**

Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

История возникновения Олимпийских игр.

Составление режима дня.

### **Раздел 2 Легкая атлетика.( 25ч)**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).

Овладение скоростными способностями при беге на 30 м.

Ознакомление с техникой высокого и низкого старта.

**Прыжки:** на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

**Броски** большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, Метание малого мяча на дальность из-за головы.

### **Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (22ч)**

**Организуящие команды 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.** Упоры ( присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом);

**Акробатические комбинации** - 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.

**Упражнение на нестандартной перекладине:** разнообразные висы.

Упражнения на гимнастической скамейке ( бревне): передвижение по скамейке, перепрыгивание через скамейку. **ОФП** из базовых видов спорта.

### **Раздел 4 Лыжная подготовка (25ч)**

Освоение техники лыжных ходов: имитация движения на лыжах, обучение ступающему шагу с палками и без палок, изучение техники подъема и спуска со склон, освоение техники скользящего шага. Передвижение на лыжах от 500 до 1 км ступающим и скользящим шагом.

### **Раздел 5 Спортивные игры.(25ч)**

Овладение навыками ловли и передачи мяча.

Провести игры:

« Пятнашки», « Мяч водящему», « Ботва».

Овладение навыками ведения мяча.

Провести игру:

« Играй, играй мяч не теряй». « Пятнашки».

Овладение навыками броска мяча в цель.

Провести игру:

« Круговые вышибала»,

Изучение передачи мяча от груди.

Развитие скоростных способностей.

Провести игру:

« Горелки», « Круговая лапта». Закрепление навыков метания мяча на дальность и точность.

Провести игру: « Круговая лапта»

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ Урока	Тема раздела.	Часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
	<b>Знание о физической культуре.</b>	<b>5</b>		
1	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники безопасности на уроках по физкультуре. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	01.09	
2	<b>НФЗ игра.</b> Роль и значение занятий физической культурой. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	03.09	
3	<b>НФЗ соревнования.</b> Требования к одежде, обуви на занятиях по физкультуре. Развитие скоростных способностей. Провести игру: « Лисы и куры».	1	06.09	
4	Изучение основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	08.09	
5	<b>НФЗ соревнования.</b> Ознакомление с историей возникновения Олимпийских игр. Закрепление метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Выжигало».	1	10.09	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>25</b>		
6	Т.Б. на уроках по легкой атлетики. Бег со сменой направления. Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Метко в цель».	1	13.09	
7	Повторение ходьбы на носках и на пятках. Закрепление броска и	1	15.09	

	ведение мяча. Провести эстафеты с мячами.			
8	<b>НФЗ игра.</b> Повторение ходьбы с высоким подниманием бедра. Совершенствование броска и ведение мяча. Провести игру: « Мяч водящему».	1	17.09	
9	Изучение бега с высоким подниманием бедра. Освоение бега с ускорениями. Овладение навыками ведения мяча одной рукой. Провести игру: « Змейка».	1	20.09	
10	<b>НФЗ игра.</b> Освоение бега с изменением направления (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Овладение навыками метания малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	1	22.09	
11	<b>НФЗ соревнования.</b> Изучение техники высокого и низкого старта. Закрепление навыков метания малого мяча. Провести игру: « Попади в обруч»	1	24.09	
12	Изучение техники бега на 30 метров. Совершенствование броска малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	1	27.09	
13	<b>НФЗ соревнования.</b> Овладение скоростными способностями при беге на 30 м. Проведение подвижных игры для развития выносливости.	1	29.09	
14	Изучение прыжков на месте, прыжки с поворотами вправо и влево.	1	01.10	
15	<b>НФЗ соревнования.</b> Освоение челночного бега 3х10 м.	1	04.10	

16	Бег с ускорениями от 10 до 15 м.	1	06.10	
17	Освоение прыжков приставными шагами.	1	08.10	
18	Овладение техникой броска большого мяча от груди и из- за головы.	1	11.10	
19	Освоение броска большого мяча от груди и из- за головы на дальность.	1	13.10	
20	<b>НФЗ игра.</b> Прыжки вперед на одной ноге ( левой и правой).	1	15.10	
21	Освоение прыжка в длину с места с приземлением на две ноги.	1	18.10	
22	Совершенствование прыжка в длину с места с приземлением на две ноги.	1	20.10	
23	Изучение техники метание малого мяча одной рукой с места.	1	22.10	
24	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники метание малого мяча одной рукой с места.	1	01.11	
25	Освоение прыжков на скакалки на двух ногах.	1	03.11	
26	Совершенствования прыжков на скакалки на двух ногах.	1	05.11	
27	<b>НФЗ соревнования.</b> Освоение техники прыжков на скакалки на двух ногах с движение вперед.	1	08.11	
28	Освоение техники метания мяча в цель: с попаданием в гимнастический обруч с 3 метров.	1	10.11	
29	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники метания мяча от груди двумя руками.	1	12.11	
30	Повторение урока по развитию скоростных способностей, бег на 30 метров.		15.11	



	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>22</b>		
31	Повторение строевых упражнений : « Становись» « Смирно», « Равняйсь».	1	17.11	
32	Изучение строевых упражнений : « Маршировка на месте и в движении под счет».	1	19.11	
33	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»;	1	22.11	
34	Изучение перестроения в шеренги и колонне.	1	24.11	
35	Освоение передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом	1	26.11	
36	Освоение передвижение в колонне по « диагонали».	1	29.11	
37	Т.Б во время занятий по гимнастики. Повторение простейших элементов.	1	01.12	
38	Повторение акробатических упражнений: присед с упором на руки.	1	03.12	
39	Повторение акробатических упражнений: упор лежа и упор сидя.	1	06.12	
40	Изучение вися на перекладине с поворотами вправо и влево.	1	08.12	
41	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами ( скакалка).	1	10.12	
42	Освоение акробатических упражнений, перекаты в группировки.	1	13.12	

43	Освоение кувырка вперед в группировки.	1	15.12	
44	Совершенствование кувырка вперед в группировки.	1	17.12	
45	Освоение кувырка назад в группировки.	1	20.12	
46	Совершенствование кувырка назад в группировки.	1	22.12	
47	Освоение переката в сторону лежа на животе.	1	24.12	
48	Совершенствование переката в сторону лежа на животе.	1	27.12	
49	<b>НФЗ соревнование.</b> Овладение навыками прыжка на скакалки.	1	10.01	
50	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление навыков прыжка на скакалки.	1	12.01	
51	Овладение техникой опорного прыжка: залезание на гимнастического козла.	1	14.01	
52	Освоение соскока и приземления с гимнастического козла на маты.	1	17.01	
	<b>Лыжная подготовка.</b>	25		
53	Т.Б на уроках по лыжной подготовки.	1	19.01	

	Изучение основных требований на занятиях по лыжам.			
54	Повторение основных требований к одежде и обуви при занятиях на лыжах.	1	21.01	
55	Повторение переноски и надевания лыж.	1	24.01	
56	Закрепление навыков при переноски и одеванию лыж.	1	26.01	
57	Изучение техники ходьбы на лыжах с имитацией ступающего шага лыжными палками.	1	28.01	
58	<b>НФЗ игра.</b> Обучение ступающему шагу на лыжах с палками.	1	31.01	
59	Повторение техники поворотов переступанием.	1	02.02	
60	<b>НФЗ соревнование.</b> Изучение техники скользящего шага без лыжных палочек.	1	04.02	
61	Закрепление техники скользящего шага без лыжных палочек.	1	07.02	
62	Передвижение на лажах до 500 метров скользящим шагом с лыжными палочками.	1	09.02	
63	Передвижение на лажах до 1 км скользящим шагом с лыжными палочками.	1	11.02	
64	Овладение техникой скользящего шага при передвижении на лыжах с палочками.	1	14.02	
65	Изучение техники подъема на склон «лесенкой».	1	16.02	
66	Овладение техникой подъема на склон «лесенкой»	1	18.02	

67	Закрепление техники подъема на склон « лесенкой»	1	21.02	
68	Изучение техники спуска с пологого склона в низкой стойки.	1	25.02	
69	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойки.	1	28.02	
70	Изучение техники спуска с пологого склона в высокой стойки.	1	02.03	
71	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники спуска с пологого склона в высокой стойки.	1	04.03	
72	Продолжение освоения техники скользящего шага на лыжах.	1	07.03	
73	Повторение техники скользящего шага на лыжах с прохождением дистанции до 1 км.	1	09.03	
74	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1 км на время.	1	11.03	
75	Развитие выносливости прохождение дистанции до 1 км ступающим шагом.	1	14.03	
76	Закрепление техники скользящего шага с ускорениями до 20 м.	1	16.03	
77	Овладение техникой скользящего шага с ускорениями до 20 м.	1	18.03	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>25</b>		
78	Т.Б на уроке. Овладение навыками ловли и передачи мяча.	1	21.03	
79	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Провести игру: « Пятнашки».	1	23.03	
80	Овладение навыками ведения мяча в движении. Провести игру:	1	01.04	

	« Играй мяч не теряй», « Пятнашки».			
81	Закрепление навыков ведения мяча в движении. Провести игру: « Светофор».	1	04.04	
82	Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Круговые вышибалы».	1	06.04	
83	Овладение навыками броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров.	1	08.04	
84	Закрепление навыков броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров.	1	11.04	
85	Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Круговые вышибалы».	1	13.04	
86	Изучение передача мяча двумя руками от груди в парах на месте по кругу.	1	15.04	
87	Закрепление навыков передачи мяча в парах. Провести игру: « Мяч по кругу».	1	18.04	
88	Овладения навыками ловли мяча. Провести игру: « Пятнашки».	1	20.04	
89	Закрепление навыков ловли мяча . Подбрасывание и ловля мяча. Игра: « Ботва».	1	22.04	
90	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра: « Светофор».	1	25.04	
91	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Игра: « Сбей колпак».	1	26.04	
92	Развитие скоростных способностей. Провести игру: « Горелки».	1	29.04	
93	Закрепление метания мяча на дальность и точность. Провести игру:	1	04.05	

	« Круговая лапта»..».			
94	Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Круговая лапта».	1	06.05	
95	Закрепление броска и ведение мяча. Провести эстафеты с мячами.	1	11.05	
96	Совершенствование броска и ведение мяча. Провести игру: « По отработки ведения».	1	13.05	
97	Овладение навыками ведения мяча одной рукой. Провести игру: « Ботва».	1	16.05	
98	Овладение навыками метания малого мяча. Провести игру: « Сбей колпак».	1	18.05	
99	Закрепление навыков метания малого мяча. Провести игру: « Попади в обруч»	1	20.05	
100	Совершенствование броска малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	1	23.05	
101	Проведение подвижных игры для развития выносливости: « Чашечки, тарелочки»	1	25.05	
102	Проведение подвижных игр: « Светофор», « Чашечки, тарелочки».	1	27.05	