

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ЦМО
С. В. Ваварина
протокол № 1
от 27.08.2019 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «СОШ №16»
А.В. Кириллова
«28» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №16»
И.А. Коновалова/
Приказ № _____
от «31» августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» для 2 класса
Хурасеева Алексея Геннадиевича
учителя первой квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 2 А, Б, В,Г классов разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2014-2018 годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2019-2020 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел , тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Базовая часть	84	
1.	Теоретический раздел Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкульт- паузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	В процессе урока	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2.	Практический раздел		
2.1.	Подвижные игры «К своим флажкам». «Два мороза». «Пятнашки». «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». «Лисы и куры». «Кто дальше бросит». «Точный расчет». «Метко в цель». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «У кого меньше мячей». «Школа мяча». «Мяч в корзину». «Попади в обруч». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	15	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают

			дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.
2.2.	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке</p> <p>в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке);</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Сгибание и разгибание рук. Поднимание туловища. Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в</p>	18	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют и</p>

	овладении программным материалом. Борьба на руках на матах. Судейство соревнований		характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности.
2.3.	Плавание. Теория. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.) Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Судейство соревнований по плаванию.	6	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.
2.4.	Легкая атлетика Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м. Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м; от 10 до 15 м. Бег 1000м. Кросс по пересеченной местности. Смешанное передвижение. Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину толчком двумя ногами. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; Через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спортивное ориентирование. Судейство соревнований по легкой атлетике. Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание теннисного мяча.	27	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых

	<p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Бег по пересеченной местности.</p>		<p>упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
2.5.	<p>Лыжная подготовка Переноски надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000 м (ГТО), эстафеты, судейство соревнований.</p>	21	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
3	Вариативная часть	15	
3.1	<p>Баскетбол: Ведение мяча высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Судейство соревнований по баскетболу.</p>	11	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в</p>

			парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.
3.2	Футбол: мини-футбол ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра по правилам мини-футбола. Судейство соревнований по мини- футболу.	4	Название игры «Футбол». Освоение элементарному технико-тактическому взаимодействию в футболе. Закрепление ударов по воротам в футболе. Совершенствование ударов в цель (в ходьбе и медленном беге).
3.3	Национальные игры и виды спорта	В процессе уроков игровых видов спорта	Описывают содержание игр. Организуют самостоятельные игры с учащимися взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры.
	Итого	102	