


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа № 2»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО <i>О.И.</i> /Жамьянова О.И./</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от « 24 » 08. 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ КСОШ № 2 <i>О.В.</i> /Бадмацыренова О.В./</p> <p>от «26» 08. 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ КСОШ № 2 <i>М.В.</i> /Ранжурова М.В./</p> <p>Приказ № 212</p> <p>от «26» 08. 2020 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 2 «А» класса

Срок реализации 2020 – 2021 учебный год
Количество часов по учебному плану
всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Составила учитель начальных классов
Жамьянова Оксана Ивановна

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает работу по достижению второклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, тренировка своей этнической и национальной принадлежности
- уважительное отношение к спортивным традициям других народов;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства занятия физической культурой;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявления положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявления дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

У обучающихся будут сформированы:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Познавательные УУД:

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Коммуникативные УУД:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Рабочая программа разработана на основе учебной программы по физической культуре для 2 класса. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019 год

Содержание курса предмета «Физическая культура»

2 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

Легкая атлетика (15 часов)

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.

Подвижные игры (9 часов)

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения на

гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе лежа (д). Лазанье по канату произвольным способом. Акробатические упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Подтягивание, лежа на наклонной скамье

Лыжная подготовка – катание на санках. (11 часов)

Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.

Подвижные игры (12 часов)

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. П/и «Попади в мяч». Подвижная игра «Метко в цель».

Подвижные игры (9 часов)

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч». Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Мяч на полу».

Легкая атлетика (13 часов)

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м

Календарно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
Легкая атлетика (15 часов)				
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	сентябрь	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м.	1	сентябрь	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	сентябрь	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	сентябрь	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	сентябрь	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега	1	сентябрь	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Бег 30 м	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
15	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 1500м.	1		
Подвижные игры (9 часов)				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		
19	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч»	1		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча	1		

	отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета			
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1		
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)				
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
26	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		
27	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе лежа.	1		
28	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
29	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		
31	Строевые упражнения. Медленный бег. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		
32	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		
Лыжная подготовка – катание на санках (11 часов)				
33	ТБ на уроке по катанию на санках.	1		
34	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках	1		
35	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках	1		
36	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
37	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
38	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
39	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
40	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
41	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
42	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
43	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
Подвижные игры (12 часов)				
44	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
45	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		
46	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
47	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подбрасывание и	1		

	ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.			
48	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
49	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		
50	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		
51	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		
52	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		
53	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		
54	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		
55	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
Легкая атлетика (13 часов)				
56	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
57	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м.	1		
58	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1		
59	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
60	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		
61	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		
62	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Бег 30 м	1		
63	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
64	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1		
65	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
67	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
68	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		