

## Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура во 2 классе.



### **В результате обучения, обучающиеся 2 класса на уровне начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### **Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***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;
- 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 двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающиеся научатся

- 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 дневник самоконтроля 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 (перекладина, 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание курса «Физическая культура».**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и

занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и 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* 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*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.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол*: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### 3. Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 2 класс
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	20
5	Элементы единоборств	–
6	Плавание	–
7	Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр	31
8	итого	100

На преподавание предмета физическая культура в 2019-2020 учебном году по учебному плану отводится во 2 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику (по программе 21 час) добавлено 6 часов и составляет 27 часов;
- на гимнастику (по программе 18 часов) добавлено 4 часа и составляет 22 часа;
- по лыжной подготовке (по программе 21 час) уменьшено на 1 час и составляет 20 часов;
- на подвижные игры (по программе 18 часов) добавлено 15 часов и составляет 33 часа.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

Часов в неделю-3, в год-102.

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фатически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	01.09		
2	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Тестирование.	02.09		
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Бег с ускорением 30 м. Тестирование.	06.09		
4	Бег с ускорением 60 м. Тестирование.	08.09		
5	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	09.09		
6	Чередование ходьбы и бега.	13.09		
7	Прыжки с поворотом на 180.	15.09		
8	Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов.	16.09		
9	Прыжки с высоты до 40 см.	20.09		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	22.09		
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	23.09		
12	Метание набивного мяча. Эстафеты.	27.09		
13	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	29.09		
14	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	30.09		
15	Эстафеты.	04.10		
16	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	06.10		
17	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».	07.10		
18	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».	11.10		
19	История зарождения древних Олимпийских игр. Эстафеты.	13.10		
20	Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	14.10		
21	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	18.10		
22	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	20.10		
23	Эстафеты.	21.10		
24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	25.10		
25	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	27.10		
26	Закаливание организма (обтирание). Эстафеты.	28.10		

27	Эстафеты. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	08.11		
28	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами.	10.11		
29	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Кувырок вперед,	11.11		
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	15.11		
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	17.11		
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	18.11		
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	22.11		
34	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	24.11		
35	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	25.11		
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	29.11		
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	01.12		
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	02.12		
39	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	06.12		
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	08.12		
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	09.12		
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	13.12		
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	15.12		
44	Измерение длины и массы тела. Перелезание через коня, бревно.	16.12		
45	Перелезание через коня, бревно.	20.12		
46	Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижные игры с элементами баскетбола	22.12		
47	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола	23.12		
48	Игра «Попади в обруч». Подвижные игры с элементами	27.12		

	баскетбола			
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.	29.12		
50	Скользящий шаг.	10.01		
51	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»	12.01		
52	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»	13.01		
53	Подъем «лесенкой»	17.01		
54	Подъем «лесенкой»	19.01		
55	Попеременный двухшажный ход.	20.01		
56	Попеременный двухшажный ход.	24.01		
57	Игры на лыжах.	26.01		
58	Игры на лыжах.	27.01		
59	Скользящий шаг, спуск в средней стойке.	31.01		
60	Скользящий шаг, спуск в средней стойке	02.02		
61	Подъем «лесенкой».	03.02		
62	Подъем «лесенкой»	07.02		
63	Попеременный двухшажный ход.	09.02		
64	Попеременный двухшажный ход.	10.02		
65	Прохождение дистанции 1 км.	14.02		
66	Прохождение дистанции 1 км.	16.02		
67	Игры на лыжах.	17.02		
68	Игры на лыжах.	21.02		
69	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами,	24.02		
70	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки,	28.02		
71	3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки.	02.03		
72	3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки.	03.03		
73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	07.03		
74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	09.03		
75	Игра «Попади в обруч».	10.03		
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	14.03		
77	Ведение мяча по прямой с остановками.	16.03		
78	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,	17.03		
79	Игра «Точная передача».	04.04		
80	Игра «Точная передача».	06.04		
81	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,	07.04		

82	игра в «мини-футбол»	11.04		
83	Передача и подбор мяча.	13.04		
84	Бег с изменением скорости и направления движения.	14.04		
85	Игра «4 стойки».	18.04		
86	Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	20.04		
87	Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».	21.04		
88	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	25.04		
89	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	27.04		
90	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег	28.04		
91	<b>Промежуточная аттестация. Тестовая работа.</b>	02.05		
92	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	04.05		
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	05.05		
94	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	11.05		
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	12.05		
96	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	16.05		
97	Промежуточная аттестация.	18.05		
98	Равномерный бег 3 минуты.	19.05		
99	Равномерный бег 3 минуты. Тестирование.	23.05		
100	Чередование ходьбы и бега. Тестирование.	25.05		
101	Чередование ходьбы и бега. Тестирование	26.05		
102	Итоговый урок.	30.05		