

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

Организирующие 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	В процессе урока
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.

2 класс

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фатически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.			
2	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Тестирование.			
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Бег с ускорением 30 м. Тестирование.			
4	Бег с ускорением 60 м. Тестирование.			
5	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.			
6	Чередование ходьбы и бега.			
7	Прыжки с поворотом на 180.			
8	Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов.			
9	Прыжки с высоты до 40 см.			
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			
12	Метание набивного мяча. Эстафеты.			
13	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			
14	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			
15	Эстафеты.			
16	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
17	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».			
18	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».			
19	История зарождения древних Олимпийских игр. Эстафеты.			
20	Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.			
21	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
22	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
23	Эстафеты.			
24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
25	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
26	Закаливание организма (обтирание). Эстафеты.			
27	Эстафеты. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
28	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами.			
29	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Кувырок вперед,			
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.			
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.			
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.			

33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.			
34	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
35	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»			
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»			
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.			
39	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.			
40	.Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.			
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.			
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			
44	Измерение длины и массы тела. Перелезание через коня, бревно.			
45	Перелезание через коня, бревно.			
46	Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижные игры с элементами баскетбола			
47	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола			
48	Игра «Попади в обруч». Подвижные игры с элементами баскетбола			
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.			
50	Скользящий шаг.			
51	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»			
52	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»			
53	Подъем «лесенкой»			
54	Подъем «лесенкой»			
55	Попеременный двухшажный ход.			
56	Попеременный двухшажный ход.			
57	Игры на лыжах.			
58	Игры на лыжах.			
59	Скользящий шаг, спуск в средней стойке.			
60	Скользящий шаг, спуск в средней стойке			
61	Подъем «лесенкой».			
62	Подъем «лесенкой»			
63	Попеременный двухшажный ход.			
64	Попеременный двухшажный ход.			
65	Прохождение дистанции 1 км.			
66	Прохождение дистанции 1 км.			
67	Игры на лыжах.			
68	Игры на лыжах.			
69	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами,			

70	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки,			
71	3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки.			
72	3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки.			
73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).			
74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).			
75	Игра «Попади в обруч».			
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.			
77	Ведение мяча по прямой с остановками.			
78	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,			
79	Игра «Точная передача».			
80	Игра «Точная передача».			
81	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,			
82	игра в «мини-футбол»			
83	Передача и подбор мяча.			
84	Бег с изменением скорости и направления движения.			
85	Игра «4 стойки».			
86	Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».			
87	Бег с изменением скорости и Игра «4 стойки».			
88	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.			
89	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.			
90	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег			
91	Промежуточная аттестация. Тестовая работа.			
92	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.			
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.			
94	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.			
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
96	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
97	Промежуточная аттестация.			
98	Равномерный бег 3 минуты.			
99	Равномерный бег 3 минуты. Тестирование.			
100	Чередование ходьбы и бега. Тестирование.			
101	Чередование ходьбы и бега. Тестирование			
102	Итоговый урок.			