

гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 31.08.2020 № 284
Л. Н. Острикова



МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Начальное образование: 2вкласс

Количество часов: 98 часов

УМК: «Школа России» В.И. Ляха и А.А.Зданевича., 2019 год

Учитель: Очередняк Лилия Сергеевна

(ФИО учителя)

(подпись)

1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 2в классе отводится не более 102 часов из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебных недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. №1648 «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

во 2в классе -23.02.2021г.-1час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физической культуры во 2в классе и количество данных часов составит – 98ч.;

2. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- 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 внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- 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;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- 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.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов

упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические комбинации. Опорный прыжок, с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры(15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

Проведение подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (13 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Наименование раздела, темы	Всего часов	Практическая часть	
		К.р.	Пр.р.
Лёгкая атлетика	34		
Гимнастика с основами акробатики	21		
Подвижные игры	14		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	18		
Кроссовая подготовка	13		
	98ч		

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
2.	01.09	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1
3.	02.09	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1
4.	07.09	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук	1
5.	08.09	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет)	1
6.	09.09	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м	1
7.	14.09	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра «Салки»	1
8.	15.09	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей	1
9.	16.09	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра «Воробьи-вороны»	1
10.	21.09	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра «Караси и щука»	1
11.	22.09	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1
12.	23.09	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1
13.	28.09	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта	1


14.	29.09	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность	1
15.	30.09	Метание малого теннисного мяча на дальность	1
16.	05.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1
17.	06.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1
18.	07.10	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
19.	12.10	Челночный бег 3*10м (учет). Игра «Вышибалы»	1
20.	13.10	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег 60м, 100 м.	1
21.	14.10	Бег 1 км (учет)	1
22.	19.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1
23.	20.10	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике	1
24.	21.10	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке	1
25.	09.11	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке разными способами.	1
26.	10.11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1
27.	11.11	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1
28.	16.11	Упражнения для развития правильной осанки. Игра «вышибалы»	1
29.	17.11	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости	1
30.	18.11	Группировка. Перекаты в группировке	1
31.	23.11	Кувырок вперед. Эстафеты	1
32.	24.11	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке	1
33.	25.11	«Мост» из положения лежа на спине	1
34.	30.11	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости	1
35.	01.12	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
36.	02.12	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания	1
37.	07.12	Акробатическая комбинация	1
38.	08.12	Упражнения на гимнастической стенке	1
39.	09.12	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами	1
40.	14.12	Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля»	1

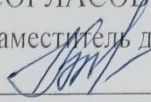
41.	15.12	Развитие скоростно-силовых качеств	1
42.	16.12	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
43.	21.12	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке	1
44.	22.12	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.	1
45.		Игры «Два мороза», «Караси и щука»	
46.	23.12	Игры «Класс- становись», «Третий лишний»	1
47.	11.01	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты	1
48.	12.01	Игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1
49.	13.01	Игры «Стоп кадр», «Волк во рву»	1
50.	18.01	Эстафета с мячами.Игра «Запрещенное движение»	1
51.	19.01	Игры «Два мороза», «У медведя во бору»	1
52.	20.01	ОРУ с мячами.Прыжки на скакалке.Игра «Рыбак и рыбки»	1
53.	25.01	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Совушка»	1
54.	26.01	Эстафеты со скакалками	1
55.	27.01	Игры «Караси и щука», «Два мороза»	1
56.	01.02	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами	1
57.	02.02	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
58.	03.02	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках. Игры «Вышибалы», «Третий лишний	1
59.	08.02	Эстафеты с обручами. Игры «День и ночь», «Класс»	1
60.	09.02	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	1
61.	10.02	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызов номеров с мячами»	1
62.	15.02	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Салки с мячами»	1
63.	16.02	Эстафеты с мячами	1
64.	17.02	Игра «День и ночь», «Гонка мячей»	1
65.	20.02	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1
66.	24.02	ОРУ с мячами. Игра «Передал-садись», «Вышибалы»	1
67.	01.03	Броски в кольцо. Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1
68.	02.03	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1
69.	03.03	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Чай-чай выручай с мячами»	1
70.	09.03	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам. Игра «Передал- садись»	1
71.	10.03	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка мячей»	1
72.	15.03	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1

73.	16.03	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра «Мяч в стенку»	1
74.	17.03	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра «Передача мяча с перебежками»	1
75.	29.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1
76.	30.03	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра «Мяч в стенку»	1
77.	31.03	Техника владения мячом. Игра «Передача мяча с перебежками»	1
78.	05.04	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Точный удар»	1
79.	06.04	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
80.	07.04	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы	1
81.	12.04	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Равномерный бег 2 мин. Игры	1
82.	13.04	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры	1
83.	14.04	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
84.	19.04	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
85.	20.04	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры	1
86.	21.04	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба)	1
87.	26.04	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры	1
88.	27.04	ОРУ в движении. Бег 1 км	1
89.	28.04	Преодоление полосы препятствий Специальные беговые упражнения. Легкоатлета.	1
90.	04.05	Кросс 500 м по пересеченной местности	1
91.	05.05	Эстафеты и игры с бегом	1
92.	11.05	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт Кросс 500 м по пересеченной местности	1
93.	12.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
94.	17.05	ОРУ с мячами. Низкий старт	1
95.	18.05	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт	1
96.	19.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места	1
97.	24.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1

98.	25.05	Многоскоки. Прыжки в длину с места «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
-----	-------	--	---

Лист корректировки рабочей программы

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии №20
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО
учителей начальных классов
 Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Жмурина О.А.
подпись ФИО
31.08.2020
дата

