

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физкультуры
Протокол № _____
от «30» августа 2018 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры
МБ (Микеладзе О.Г.)

«Утверждаю»
Директор школы № 36
А.А. Андреева
«07» сентября 2018 г.



Рабочая программа учебного курса

по физической культуре
для 2^х классов

Программу разработал:
учитель Антусов
Александр
Валентинович

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Вирникова Е.В.
«30» сентября 2018 г.

20 18 г.

№ п/п	№ урока раздела	Дата (план)	Дата (факт)	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (11ч.)					
Ходьба и бег (5ч.)					
1	1			Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации в обществе. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных способностей.	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Усвоить основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
2	2			Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	
3	3			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	
4	4				
5	5			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	
6	6			Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	
7	7			Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	
8	8			Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	
9	9			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	10			Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
Кроссовая подготовка (10 ч.)					
Бег по пересеченной местности (10 ч.)					
12	1			Правила проведения закаливающих процедур. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	<p>Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определить общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p>
13	2			Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	
14	3			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	
15	4			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место». Развитие выносливости.	

16	5			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место». Развитие выносливости.	
17	6			Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой». Развитие выносливости.	
18	7			Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки я рыбки». Развитие выносливости.	
19	8			Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	
20	9			Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	
21	10			Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	
Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч.)					
22	1			Инструктаж по ТБ. Режим дня, его содержание и правила планирования. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>
23	2			Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
24	3			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
25	4			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
26	5			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	
27	6			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	
28	7			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	
29	8			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	
30	9			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	
31	10			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
32	11			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
33	12			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
34	13			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
35	14			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
36	15			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
37	16			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
38	17			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
39	18			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
40	19			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
41	20			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
42	21			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
43	22			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в	

44	23			цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	
45	24			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	
46	25			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
47	26				
48	27				
Подвижные игры (26 ч.)					
49	1			Инструктаж по ТБ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировал игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
50	2			Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
51	3			ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
52	4			ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
53	5			ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
54	6				
55	7				
56	8				
57	9				
58	10				
59	11				
60	12			ОРУ. Игры «Западня», «Коники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
61	13				
62	14				
63	15			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
64	16				
65	17				
66	18			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
67	19				
68	20				
69	21			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
70	22				
71	23				
72	24			ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
73	25				
74	26				
Кроссовая подготовка (10ч.)					
75	1			Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	<p>Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p>
76	2			Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	
77	3				
78	4				

79	5			Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м)	
80	6			Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	
81	7			Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м)	
82	8			Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза». Развитие выносливости.	
83	9			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м)	
84	10			Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	
Легкая атлетика (12ч.)					
85	1			Инструктаж по ТБ. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	<p>Усвоить основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения</p> <p>Усвоить основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений</p>
86	2				
87	3			Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	
88	4				
89	5			Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
90	6			Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	
91	7				
92	8			Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	
93	9			Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных-силовых способностей.	
94	10			Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных-силовых способностей.	
95	11				
96	12			Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных-силовых способностей.	
Кроссовая подготовка (12 ч)					
Бег по пересечённой местности (6 ч)					
97	1			Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации в обществе. Равномерный бег (3 мин). ОРУ.	
98	2			Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	
99	3			Правила проведения закаливающих процедур. Равномерный бег (4 мин). ОРУ.	
100	4			Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	
101	5			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м)	
102	6			Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	