****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 2 класса составлена на основе Примерной образовательной программы начального общего по физической культуре и авторской программы учебного курса физическая культура для обучающихся 2 класса общеобразовательных школ авторов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, 2011г. Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 г), с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ Результаты ОСВОЕНИЯ учебного предмета**

Научатся понимать:

* значение физической культуры в жизни современного человека;
* название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
* организующие строевые команды и приемы их выполнения;
* основные способы передвижения человека;
* правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Научатся:

* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Содержание учебного предмета (курса)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Основное содержание по темам** | **Формы организации учебной деятельности** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1 | Знания о физической культуре. | 10 | 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). | Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.  Разновидности подвижных игр: подвижные игры на развитие координационных способностей; подвижные игры с речитативом; подвижные игры на развитие умения ориентироваться в пространстве; подвижные игры для выработки быстроты реакции на сигнал; подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики; подвижные игры на развитие умения взаимодействовать в команде; подвижные игры с предметами; подвижные игры с преодолением простых препятствий; подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений; игры на совершенствование умения ловить мяч. | Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | 10 | 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. |
| 3 | Физическое совершенство. | 52 | ***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 х 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.  ***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». |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 30 | ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.  *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).  *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». |

**Количество контрольных работ, практическая часть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контрольная работа | 0 | 1 | 0 | 1 |

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока, НРК, интеграция, экскурсии т.п.** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | ТБ на уроке физкультуры. Вводный урок. Построение в одну шеренгу и перестроение, встречная эстафета с мячами. | 1 | 02.09.2019 |  |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 | 03.09. |  |
| 3 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 04.09 |  |
| 4 | Повторить технику челночного бега 3х10 м с кубиками. | 1 | 09.09. |  |
| 5 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Учить многоскокам. | 1 | 10.09. |  |
| 6 | Подвижные игры. | 1 | 11.09. |  |
| 7 | Повторение техники высокого старта, бег на дистанцию 30 м. | 1 | 16.09. |  |
| 8 | Тестирование челночного бега 3х10 м и прыжков в длину с места. | 1 | 17.09. |  |
| 9 | Общая физическая подготовка | 1 | 18.09. |  |
| 10 | Приём тестовых упражнений. | 1 | 23.09. |  |
| 11 | Ходьба с остановками в движении, прыжки на препятствие. | 1 | 24.09. |  |
| 12 | Народные игры «Ручеек». | 1 | 25.09. |  |
| 13 | Метание малого мяча в цель. | 1 | 30.09. |  |
| 14 | Совершенствовать технику прыжков через скакалку. | 1 | 01.10. |  |
| 15 | Спортивные состязания, подвижные игры. | 1 | 02.10. |  |
| 16 | Совершенствование строевых элементов. | 1 | 07.10. |  |
| 17 | Совершенствование техники поворотов направо и налево. | 1 | 08.10. |  |
| 18 | Гимнастика «построение и перестроение». | 1 | 09.10. |  |
| 19 | Разучивание нового комплекса общеразвивающих упражнений | 1 | 14.10. |  |
| 20 | Совершенствовать технику передачи и ловли большого мяча. | 1 | 15.10. |  |
| 21 | Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | 16.10. |  |
| 22 | Броски по кольцу с расстояния 2-3 м двумя руками из-за головы. | 1 | 21.10. |  |
| 23 | Акробатические упражнения: учить стойке на лопатках с согнутыми коленями. | 1 | 22.10. |  |
| 24 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 23.10. |  |
| 25 | Акробатические упражнения: учить стойке на лопатках с согнутыми коленями. | 1 | 28.10. |  |
| 26 | Подвижные игры. | 1 | 05.11. |  |
| 27-28 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Техника лазания по канату и выполнения акробатических упражнений | 2 | 06.11.  11.11. |  |
| 29 | Общая физическая подготовка | 1 | 12.11. |  |
| 30 | Перекаты назад в группировке с выставлением рук у головы | 1 | 13.11. |  |
| 31 | Научить держать равновесие при ходьбе по бревну с перешагиванием через набивные мячи | 1 | 18.11. |  |
| 32-33 | Народные игры «Коршун». Перестроение из одной шеренги в две после расчета на первый-второй | 2 | 19.11.  20.11. |  |
| 34-35 | Перестроение из одной шеренги в две после расчета на первый-второй; метание мяча в цель, эстафеты с мячом.  Гимнастика Упражнение с большими мячами. | 2 | 25.11.  26.11. |  |
| 36 | Совершенствование техники лазания по канату и прыжки через скакалку | 1 | 27.11. |  |
| 37-38 | Совершенствовать технику захвата каната ногами в лазании по канату  Легкая атлетика Ритмичный бег | 2 | 02.12.  03.12. |  |
| 39 | Совершенствование техники лазания по канату и выполнение прыжковых упражнений | 1 | 04.12. |  |
| 40 | Совершенствовать технику преодоления полосы из 5-ти препятствий | 1 | 09.12. |  |
| 41-42 | Игры на свежем воздухе  Челночный бег 3х10 м | 2 | 10.12.  11.12. |  |
| 43-44 | Тестирование по преодолению полосы препятствий  Подвижные игры | 2 | 16.12.  17.12. |  |
| 45-46 | Тестирование по прыжкам в длину с места и подтягиванию; наклонам вперёд сидя на полу  Перестроение из колонны по оному в колонну по два, передача и ловля мяча в колонне и шеренге.  **Тестирование по программе «ГТО»** | 2 | 18.12.  23.12. |  |
| 47-48 | Общая физ.подготовка  ТБ на уроке физкультуры. Лыжная подготовка. Вводный урок | 2 | 24.12.  25.12 |  |
| 49-51 | Техника передвижения ступающим и скользящим шагом  Лыжная подготовка Построение с лыжами и передвижение в строю.  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом | 2 | 13.01.20  14.01. |  |
| 52 | Совершенствование техники поворотов переступанием | 1 | 15.01. |  |
| 53 | Лыжная подготовка Перестроение из шеренги в колонну | 1 | 20.01. |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | 1 | 21.01. |  |
| 55 | Спуск в основной стойке со склона 10-15 градусов и подъем на склон | 1 | 22.01. |  |
| 56 | Лыжная подготовка Повороты на месте переступанием вокруг лыж | 1 | 27.01. |  |
| 57-58 | Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками  Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками | 2 | 28.01.  29.01. |  |
| 59 | Лыжная подготовка Передвижение ступающим шагом | 1 | 03.02. |  |
| 60 | Передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 | 04.02. |  |
| 61 | Совершенствование спуска с горы и подъема | 1 | 05.02. |  |
| 62 | Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом | 1 | 10.02. |  |
| 63 | Техника подъема на горку «лесенкой» | 1 | 11.02. |  |
| 64 | Совершенствовать технику подъема и спуска с горы | 1 | 12.02. |  |
| 65 | Лыжная подготовка Свободное скольжение | 1 | 17.02. |  |
| 66-67 | Совершенствовать технику прыжка с места  Совершенствовать технику прыжка с места | 2 | 18.02.  19.02. |  |
| 68-69 | Лыжная подготовка Выпрямление опорной ноги  Метание малого мяча в цель | 2 | 25.02.  26.02. |  |
| 70-71 | Строевые элементы: повороты, расчет, размыкание  Совершенствовать технику прыжка с места | 2 | 02.03.  03.03. |  |
| 72-73 | Строевые элементы: повороты, расчет, размыкание  Передача и ловля мяча в парах различными способами | 2 | 04.03.  10.03. |  |
| 74-75 | Народные игры «Петушиный бой»  Совершенствовать технику выполнения упражнений с большими мячами | 2 | 11.03.  16.03. |  |
| 76-77 | Совершенствовать технику выполнения баскетбольного упражнения  Гимнастика. Упражнения для формирования осанки. | 2 | 17.03.  18.03. |  |
| 78-79 | Построение и перестроение, ходьба колонной  Прыжки в высоту с разбега | 2 | 30.03.  31.03 |  |
| 80-81 | Легкая атлетика прыжки  Прыжки в высоту с разбега | 2 | 01.04.  06.04. |  |
| 82-83 | Совершенствование техники разбега с трех шагов в прыжках в высоту  Игры на свежем воздухе | 2 | 07.04.  08.04. |  |
| 84-85 | Совершенствование техники разбега с трех шагов в прыжках в высоту  Метание малого мяча в цель | 2 | 13.04.  14.04. |  |
| 86-87 | Подвижные игры  Ведение мяча в движении | 2 | 15.04.  20.04. |  |
| 88 | Ведение мяча в движении | 1 | 21.04. |  |
| 89-90 | Общая физическая подготовка  Длительный бег в сочетании с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений | 2 | 22.04.  27.04. |  |
| 91-92 | Передача мяча от груди в парах  Народные игры «Встреча» | 2 | 28.04.  29.04 |  |
| 93-94 | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Совершенствование техники метания мяча на дальность | 2 | 05.05.  06.05. |  |
| 95 | Гимнастика .Перекат | 1 | 13.05. |  |
| 96-97 | Гимнастика. Перекат. Закрепление.  Тестирование | 2 | 18.05.  19.05. |  |
| 98-99 | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Преодоление полосы из пяти препятствий | 2 | 20.05.  22.05. |  |
| 100 | Проведение эстафеты. | 1 | 25.05. |  |
| 101 | **Контрольные упражнения .** | 1 | 26.05. |  |
| 102 | Итоговый урок | 1 | 27.05 |  |