**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

для 2 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д.Епанчина

2019 год

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник 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 физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь 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*

Выпускник научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* 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 мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник 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;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание предмета «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре 6 ч.***

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). Подготовка и сдача норм ГТО.

***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.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики (32 ч.)***

***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 26 ч.***

***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.

**Лыжные гонки.12 ч.**

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход;чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Подвижные игры, элементы спортивных игр(26ч.)***

*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* ***«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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** | **Практическая часть** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **6** | **6** |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки» |  |  |
| **2** | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка» |  |  |
| **3** | Совершенствование строевых упражнений.  Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» |  |  |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м..Подвижная игра «Гуси - лебеди» |  |  |
| **5** | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину. Игра «Удочка» |  |  |
| **6** | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» Разучивание игры «Жмурки» |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7** | **7** |
| **1** | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто бросит дальше» |  |  |
| **2** | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» |  |  |
| **3** | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.  Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. |  |  |
| **4** | Бег с изменением частоты шагов. П/и «Запрещённое движение» |  |  |
| **5** | Понятие «физические качества».  Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. |  |  |
| **6** | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. |  |  |
| **7** | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.  Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **24** | **24** |
| **1** | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы» |  |  |
| **2** | Перестроение в две шеренги, в две колонны.  Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. Игра «Волна» |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай чей голос» |  |  |
| **4** | Развитие координационных способностей  в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле» |  |  |
| **5** | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. |  |  |
| **6** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля» |  |  |
| **7** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |  |  |
| **8** | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |  |
| **9** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.  Игра «Запрещённое движение» |  |  |
| **10** | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.  Игра «Конники- спортсмены» |  |  |
| **11** | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».  Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |  |
| **12** | Висы на перекладине и гимнастической стенке.  Игра «Что изменилось?» |  |  |
| **13** | Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд |  |  |
| **14** | Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост»,«полушпагат».  Эстафета «Верёвочка под ногами» |  |  |
| **15** | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Эстафета с гимнастическими палками. |  |  |
| **16** | Значение правил безопасности в подвижных играх. Упражнения акробатики. |  |  |
| **17** | Значение закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Правила страховки. |  |  |
| **18** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |  |  |
| **19** | Прыжки со скакалкой. Игра « Удочка» |  |  |
| **20** | Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях. |  |  |
| **21** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |  |  |
| **22** | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |  |
| **23** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. Игра «Ноги на весу». |  |  |
| **24** | Лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Верёвочка под ногами». |  |  |
|  | **Подвижные игры, элементы спортивных игр** | **11** | **11** |
| **1** | Правила безопасности в упражнениях с мячами. ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы». |  |  |
| **2** | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу» |  |  |
| **3** | Различные способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему» |  |  |
| **4** | Упражнение с мячом у стены.  Игра «Охотники и утки» |  |  |
| **5** | Техника выполнения ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. П/игра «Мяч из круга» |  |  |
| **6** | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». П/игра «Мяч соседу» |  |  |
| **7** | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». П/игра «Бросок мяча в колонне» |  |  |
| **8** | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. П/игра «Гонки мячей в колоннах» |  |  |
| **9** | Ведение мяча с передвижением приставными шагами.П/игра  «Антивышибалы» |  |  |
| **10** | Броски набивного мяча из-за головы.  Игра «Вышибалы» маленькими мячами. |  |  |
| **11** | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из — за головы.  П/игра «Вышибалы» |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| **1** | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам» | **12** | **12** |
| **2** | Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» |  |  |
| **3** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. |  |  |
| **4** | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м.  Игра «Охотники и олени» |  |  |
| **5** | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. |  |  |
| **6** | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение.  П/игра «Кто дольше прокатится на лыжах». |  |  |
| **7** | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. |  |  |
| **8** | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением |  |  |
| **9** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «День и ночь» |  |  |
| **10** | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. П/игра «Охотники и олени» |  |  |
| **11** | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м |  |  |
| **12** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Игра «На буксире» |  |  |
|  | **Подвижные игры , элементы спортивных игр** | **14** | **14** |
| **1** | Передача мяча в парах. П/игра « Мяч из круга» |  |  |
| **2** | Броски и ловля мяча через сетку.  Игра «Перекинь мяч» |  |  |
| **3** | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. П/игра «Выстрел в небо» |  |  |
| **4** | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. |  |  |
| **5** | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. |  |  |
| **6** | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол. |  |  |
| **7** | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Игра в пионербол |  |  |
| **8** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. |  |  |
| **9** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. П/игра «Гонка мячей». |  |  |
| **10** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» |  |  |
| **11** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра « Футбольный бильярд» |  |  |
| **12** | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Игра «Бросок ногой» |  |  |
| **13** | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол |  |  |
| **14** | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **6** | **6** |
| **1** | Кувырки вперёд и назад. П/игра «Посадка картофеля». |  |  |
| **2** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.  Игра «Ноги на весу» |  |  |
| **3** | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.  Игра - эстафета с гимнастическими палками. |  |  |
| **4** | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  Игра с мячами «Передал - садись» |  |  |
| **5** | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу» |  |  |
| **6** | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.  Игра «Пустое место» |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| **1** | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» | **1** | **1** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **2** | **2** |
| **1** | Упражнения акробатики в заданной последовательности. |  |  |
| **2** | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. П/игра «Коньки - горбунки» |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **19** | **19** |
| **1** | Акробатические упражнения для развития равновесия. П/игра «Охотники и утки» |  |  |
| **2** | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. П/игра «Заморозки» |  |  |
| **3** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  Игра «Третий лишний» |  |  |
| **4** | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» |  |  |
| **5** | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Игра «Перетяжки» |  |  |
| **6** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. П/игра «День и ночь» |  |  |
| **7** | Низкий старт. Бег с ускорением. |  |  |
| **8** | Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» |  |  |
| **9** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры |  |  |
| **10** | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |  |
| **11** | Правила поведения на уроках физкультуры.  Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. |  |  |
| **12** | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень» |  |  |
| **13** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. П/игра «За мячом противника» |  |  |
| **14** | Контроль пульса. Строевые упражнения. |  |  |
| **15** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Игра пионербол. |  |  |
| **16** | Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол |  |  |
| **17** | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» |  |  |
| **18** | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. |  |  |
| **19** | Весёлые старты |  |  |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |
|  | **Итого за 2четверть** | 24 ч. | 24 ч. |
|  | **Итого за 3 четверть** | 30 ч. | 30 ч. |
|  | **Итого за 4 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |
|  | **Итого за год** | **102 ч.** | **102 ч.** |