|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО школы  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ф. Обухова  «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Каканова  Приказ № \_\_  от «\_\_» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Юдиной Натальи Александровны**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

**2 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**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 учетом 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 приемы 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 приемы;
* 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 объема);
* 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 упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание учебного предмета, курса**

**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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами 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.

***Лыжная подготовка***

*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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Колл- во часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) |  |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 27 |

**Календарно – тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть. Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». | 1 ч |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». | 1ч |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». | 1ч |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки», «Вызов номеров». Челночный бег. | 1ч |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». | 1 ч |  |  |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». | 1ч |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». | 1ч |  |  |
| 8 | Прыжок с высоты. Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». | 1ч |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель. Эстафеты. Игра «Защита укрепления». | 1ч |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1ч |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)** | | | | |
| 12 | **Строевые упражнения.** Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 ч |  |  |
| 13 | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках | 1ч |  |  |
| 14 | **Строевые упражнения.** Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры». | 1ч |  |  |
| 15 | **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекат вперед. Игра «Фигуры». | 1ч |  |  |
| 16 | **Строевые упражнения.** Перекат вперед. Игра «Светофор». | 1 ч |  |  |
| 17 | **Строевые упражнения.** Перекат вперед. Игра «Светофор». | 1ч |  |  |
| 18 | **Строевые упражнения.** Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | 1ч |  |  |
| 19 | **Строевые упражнения.** Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | 1ч |  |  |
| 20 | **Строевые упражнения.** Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | 1ч |  |  |
| 21 | **Строевые упражнения.** Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». | 1ч |  |  |
| 22 | **Строевые упражнения.** Вис на согнутых руках. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1ч |  |  |
| 23 | **Строевые упражнения.** Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 ч |  |  |
| 24 | **Опорный прыжок, лазание.** Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». | 1ч |  |  |
| 25 | Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». | 1ч |  |  |
| 26 | Лазание по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил?». | 1ч |  |  |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?». | 1 ч |  |  |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал». | 1ч |  |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал». | 1ч |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | |  | **1ч** |
| 30 | **Подвижные игры.** «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 31 | **Подвижные игры.** «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 32 | **Подвижные игры.** «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 33 | **Подвижные игры.** «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 34 | **Подвижные игры.**  «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 35 | **Подвижные игры.** «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 36 | **Подвижные игры.** «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 37 | **Подвижные игры.** «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 38 | **Подвижные игры.** «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 39 | **Подвижные игры.** «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 40 | **Подвижные игры.** Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 41 | **Подвижные игры.** «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 42 | **Подвижные игры.** «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 43 | **Подвижные игры.** «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 44 | **Подвижные игры.**«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 45 | **Подвижные игры.** Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 46 | **Подвижные игры.**«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 47 | **Подвижные игры.**«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| **Лыжная подготовка (21ч)** | | | | |  | **1 ч** |
| 48 | Техника безопасности. Техника ступающего шага. | 1ч |  |  |
| 49 | Техника ступающего шага. | 1ч |  |  |
| 50 | Передвижение ступающим шагом. | 1ч |  |  |
| 51 | Техника скользящего шага. Игра «Прыгаем до елки». | 1ч |  |  |
| 52 | Поворот переступанием. Скользящий шаг. Игра «День и ночь». | 1ч |  |  |
| 53 | Повороты. Прохождение дистанции скользящим шагом. | 1ч |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. | 1 ч |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. | 1ч |  |  |
| 56 | Техника подъёма ступающим шагом и спуска. | 1ч |  |  |
| 57 | Техника подъёма ступающим шагом и спуска. Торможение. | 1ч |  |  |
| 58 | Скользящий шаг. Подъём на склон. Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 59 | Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой». Игра «Кто дольше прокатится?». | 1ч |  |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции. | 1ч |  |  |
| 62 | Эстафеты. Прохождение дистанции. | 1ч |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы, повороты, торможения. | 1ч |  |  |
| 64 | Спуск со склона. Эстафеты с подъемами и спусками. | 1ч |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции. Подвижные игры на лыжах. | 1ч |  |  |
| 66 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Охотники и олени». | 1ч |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции скользящим шагом. | 1ч |  |  |
| 68 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1ч |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | |
| 69 | Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч». | 1ч |  |  |
| 70 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Попади в обруч». | 1ч |  |  |
| 71 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Попади в обруч». | 1ч |  |  |
| 72 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 ч |  |  |
| 73 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Попади в обруч». | 1ч |  |  |
| 74 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Передал – садись». | 1ч |  |  |
| 75 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Передал – садись». | 1ч |  |  |
| 76 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Мяч – среднему». | 1ч |  |  |
| 77 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Мяч – среднему». | 1ч |  |  |
| 78 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Мяч – соседу». | 1ч |  |  |
| 79 | Ловля, передача, ведение мяча. Игра «Мяч – соседу». | 1 ч |  |  |
| 80 | Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1ч |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1ч |  |  |
| 82 | Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1ч |  |  |
| 83 | Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1ч |  |  |
| 84 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 1ч |  |  |
| 85 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 1ч |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 1 ч |  |  |
| 87 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 1ч |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | 1ч |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | 1ч |  |  |
| 90 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 91 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 92 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| **Лёгкая атлетика (13ч)** | | | | |
| 93 | **Ходьба и бег.** Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». | 1ч |  |  |
| 94 | Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». | 1ч |  |  |
| 95 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». | 1ч |  |  |
| 96 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». | 1ч |  |  |
| 97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1ч |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Удочка». | 1ч |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка». | 1ч |  |  |
| 100 | Метание в горизонтальную мишень. Игра «Кто дальше бросит». | 1ч |  |  |
| 101 | Метание в вертикальную цель. Игра «Кто дальше бросит». | 1ч |  |  |
| 102-105 | Метание на дальность. Эстафеты. | 4ч |  |  |