|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  Кипкаева В. В.  29.08. 2016 г. | Согласовано:  Руководитель ШМО  Мекаева Е. А.  Протокол № 1 от  26.08. 2016 г. | Утверждаю:  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В.Казаринова  Приказ № 130-ОД  от 30.08. 2016 г. |

# Рабочая программа

**По физической культуре, 2 класс**

МАОУ Омутинская СОШ №1

102 часа

на 2016 – 2017 учебный год

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура».**

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Знания о физической культуре –в процессе урока

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 – в процессе урока

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.

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.

Легкоатлетические упражнения.

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.

Кроссовая подготовка.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

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 «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».

Подвижные игры с элементами баскетбо­ла: 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».

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика** | | **11 часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 3 | Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м. | 1 |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м. | 1 |
| 6 | Прыжок с места. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 1 |
| 8 | Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **Кроссовая подготовка** | | **14 часов** |
| 12 | Равномерный бег 3 мин. | 1 |
| 13 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 14 | Равномерный бег 4 мин. | 1 |
| 15 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 16 | Равномерный бег 5 мин. | 1 |
| 17 | Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |
| 18 | Равномерный бег 6 мин. | 1 |
| 19 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки с выручкой» | 1 |
| 20 | Равномерный бег 7 мин. | 1 |
| 21 | Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 22 | Равномерный бег 8 мин. | 1 |
| 23 | Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 24 | Равномерный бег 9 мин. | 1 |
| 25 | Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |
| **Подвижные игры** | | **18 часов** |
| 26 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 27 | Игра «Два мороза». | 1 |
| 28 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 29 | Игра «Пятнашки», | 1 |
| 30 | Игра «Посадка картошки», эстафеты. | 1 |
| 31 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 32 | Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». | 1 |
| 33 | Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 34 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 35 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 36 | Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 37 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 38 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 39 | Игра «Лисы и куры» | 1 |
| 40 | Игра «Точный расчет». | 1 |
| 41 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 42 | Игры. Эстафеты. | 1 |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **Гимнастика** | | **18 часов** |
| 44 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |
| 45 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону | 1 |
| 46 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 47 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 48 | Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 |
| 49 | Кувырок в сторону | 1 |
| 50 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 51 | Тести­рование виса на время | 1 |
| 52 | Развитие силовых способностей | 1 |
| 53 | В висе поднимание согнутых и прямых ног | 1 |
| 54 | Подтягивание в висе. | 1 |
| 55 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе | 1 |
| 56 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 57 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 58 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |
| 59 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |
| 60 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | 1 |
| 61 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **21 часов** |
| 62 | Т.Б. по подв.играм  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель | 1 |
| 63 | Броски в цель. Игра «Попади в обруч» | 1 |
| 64 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель | 1 |
| 67 | Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте | 1 |
| 69 | Ведение на месте Броски в цель | 1 |
| 70 | Броски в цель. Игра «Передал – садись». | 1 |
| 71 | Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 1 |
| 73 | Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 1 |
| 75 | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 |
| 76 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 77 | Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 78 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. | 1 |
| 80 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | 1 |
| 81 | Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 82 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину» | 1 |
| **Кроссовая подготовка** | | **7 часов** |
| 83 | Правила ТБ  Равномерный бег 3 минуты. | 1 |
| 84 | Равномерный бег 3 минуты. | 1 |
| 85 | Равномерный бег 5-6 минут. | 1 |
| 86 | Равномерный бег 5-6 минут. | 1 |
| 87 | Равномерный бег 7-8 минут. | 1 |
| 88 | Равномерный бег 7-8 минут. | 1 |
| 89 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | **13 часов** |
| 90 | Правила ТБ. Бег с ускорением | 1 |
| 91 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением | 1 |
| 92 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
| 93 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |
| 94 | Бег на 1000 м | 1 |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 96 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |
| 97-98 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | **2** |
| 99-100 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты. | **2** |
| 101-102 | Развитие скоростно-силовых качеств | **2** |