1**. Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 6 октября 2009 года с последующими изменениями); на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности, утвержденного приказом МКОУ « Балтамахинская СОШ» авторской учебной программы курса «Физическая культура» для четырехлетней школы, разработанной авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы» - М.: Просвещение 2011.

МКОУ « Балтамахинская СОШ» является общеобразовательной школой. Физическая культура изучается на базовом уровне.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения по физической культуре. По программе на изучение физической культуры во 2 классе отводится 68 часа (т.е.2 часа в неделю). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МКОУ «Балтамахинская СОШ»

2.Личностные, метапредметные и предметными результатами изучения курса «Физкультура» во 2 классе являются формирование следующие умения.

**Ученик научится:**

**Ученик получит возможность научиться:**

**Личностные:**

• активно 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 дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:**

• характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружить 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 организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно исправлять их;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**Тематическое планирование для 2 класса на 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование раздела программы, темы урока** | | **Количество**  **часов** | | **Примечание** |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | |  | |  |
|  | | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег с ускорением 20 м. | | 1ч. | |  |
| 2 | Бег: 3\*10; 30м., прыжки в длину с места. | | 1ч. | |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60м. | | 1ч. | |  |
| 4 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | | 1ч. | |  |
| 5 | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | | 1ч. | |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. Бег 1000 м без учета времени. | | 1ч. | |  |
| 7 | Челночный бег 3\*10 м.  Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м. | | 1ч. | |  |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.  Бег до 400 м. | | 1ч. | |  |
| 9 | Равномерный бег до 4 мин. Бег 100м. | | 1ч. | |  |
| 10 | Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости. | | 1ч. | |  |
| 11 | Равномерный бег до 6мин. Преодоление малых препятствий. | | 1ч. | |  |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | |  | |  |
| 12 | Техника безопасности во время занятий играми. Эстафеты. | | 1ч. | |  |
| 13 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра « Два мороза». | | 1ч. | |  |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыгуны и пятнашки». | | 1ч. | |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Невод». | | 1ч. | |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках .Игра «Гуси-лебеди». | | 1ч. | |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Попади в мяч». | | 1ч. | |  |
| 18 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Прыжки по полоскам». | | 1ч. | |  |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Верёвочка под ногами». | | 1ч. | |  |
| 20 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Конники-спортсмены». | | 1ч. | |  |
| 21 | Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Западня». | | 1ч. | |  |
| 22 | Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Птица в клетке». | | 1ч. | |  |
| 23 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Салки на одной ноге». | | 1ч. | |  |
| 24 | Нижняя прямая подача. Игра «Точный расчет». | | 1ч. | |  |
| 25 | Верхняя передача мяча в парах. Игра «Броски в цель (мишень)». | | 1ч. | |  |
| 26 | Нижняя передача мяча в парах. Игра «Лисы и куры». | | 1ч. | |  |
| 27 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч». | | 1ч. | |  |
| 28 | Верхняя и нижняя передача в кругу. Игра «Мяч среднему». | | 1ч. | |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | |  | |  |
| 29 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги. | | 1ч. | |  |
| 30 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Запрещенное движение». | | 1ч. | |  |
| 31 | Лазанье по канату. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры». | | 1ч. | |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Игра «Светофор». | | 1ч. | |  |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Иголочка и ниточка». | | 1ч. | |  |
| 34 | «Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Фигуры». | | 1ч | |  |
|  | |  | |
|  | |  | |
| 35 | Строевые упражнения. Выполнение команд: перестроение из одной колонны в 2,3,4. Игра «Ветер, дождь, гром, молния» | | 1ч. | |  |
|  | | | | | |
| 36 | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | | 1ч. | |  |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал». | | 1ч | |  |
| 38 | Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении. | | 1ч | |  |
| 39 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. | | 1ч | |  |
| 40 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | 1ч. | |  |
| 41 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Светофор». | | 1ч. | |  |
| 42 | Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия. Игра «Змейка». | | 1ч | |  |
| 43 | Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Кто приходил?». | | 1ч | |  |
| 44 | Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал». | | 1ч | |  |
|  | **Лыжная подготовка** | |  | |  |
| 45 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 500м. | | 1ч. | |  |
| 46 | Ступающий шаг без палок. | | 1ч. | |  |
| 47 | Ступающий шаг с палками. | | 1ч. | |  |
| 48 | Скользящий шаг без палок. | |  | |  |
| 49 | Скользящий шаг без палок. | | 1ч. | |  |
| 50 | Скользящий шаг с палками. | | 1ч. | |  |
| 51 | Подъем ступающим шагом. | | 1ч | |  |
| 52 | Повороты переступанием. | | 1ч | |  |
| 53 | Спуски в высокой стойке. | | 1ч | |  |
| 54 | Подъем «лесенкой». | | 1ч | |  |
| 55 | Спуски в низкой стойке. | | 1ч | |  |
| 56 | Прохождение дистанции на выносливость до 2-х км. | | 1ч. | |  |
| 57 | Прохождение дистанции на выносливость до 2-х км. | | 1ч | |  |
|  | **Подвижные игры c элементами баскетбола** | |  | |  |
| 58 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Точный расчет», эстафеты. | | 1ч. | |  |
|  | | | | | |
| 59 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Броски в цель». | | 1ч. | |  |
| 60 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Попади в обруч». | | 1ч | |  |
| 61 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись». | | 1ч. | |  |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Передал – садись». | | 1ч. | |  |
| 63 | Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему». | | 1ч. | |  |
| 64 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Мяч соседу». | | 1ч | |  |
| 65 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Передача мяча в колоннах». | | 1ч | |  |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра «Передача мяча в колоннах». | | 1ч. | |  |
| 67 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | 1ч. | |  |
| 68 | Развитие координационных способностей. Броски в цель (в кольцо, щит, мишень). | | 1ч. | |  |

**Приложение.**

**Контрольно-измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения**  **( тест )** | **УРОВЕНЬ** | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м.** | **5.4** | **7.0** | **7.1** | **5.6** | | **7.2** | **7.3** |
| **2** | **Челночный бег 3\*10м.** | **9.1** | **10.0** | **10.4** | **9.7** | | **10.7** | **11.2** |
| **3** | **Прыжок в длину с/м** | **165** | **125** | **110** | **155** | | **125** | **100** |
| **4** | **Шестиминутный бег** | **1150** | **800** | **750** | **950** | | **650** | **550** |
| **5** | **Сила подтягивание из виса** | **4** | **2** | **1** | **14** | | **6** | **3** |
| **6** | **Гибкость наклон вперёд из пол. сидя** | **7.5+** | **3-5** | **1-** | **12.5+** | | **6** | **2-** |

Опубликовано 15.04.17 в 10:42