**2.Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана и составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования 2010 года. Настоящая рабочая программа составлена на основе:программы В. И. Лях «Физическая культура» для 1 – 4 классов,учебного плана школы на 2014-2015 год. Данная программа реализуется при помощи учебно-методического комплекса «Школы России» по учебнику программы В. И. Лях «Физическая культура» 2012г. Преподавание в соответствии с ОБУП осуществляется в полном соответствии с требованиями следующих документов:

* Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г № 1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г»
* Федеральный компонента государственного стандарта общего образования (Приложение к приказу Минобразования России № 1089 от 5.03.04 г.)
* Программы «Школа России». - М.: Просвещение , 2007.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.12.2007г
* № 349, зарегистрирован Минюстом России от 14 декабря 2007 г. N 10705 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к пользованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2008-2009 учебный год».
* Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 22.02.99г №220/11-12 «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы».

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Во 2 классе – 102 ч (34 учебные недели).

Данный вариант рабочей программы разработан для физической культуры во 2  классе по традиционной образовательной системе образовательной программы «Школа России». Учебно-методический комплект по физической культуре автора В. И. Лях позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусматриваемый федеральным компонентом государственного стандарта второго поколения в области физической культуры.

**Общая характеристика учебного курса**

Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

 При проведении уроков используются беседа, интегрированные уроки, рассказ, подвижные игры с предметами и без них, ролевые игры, практические занятия в спортивном зале и на улице, направленные на укрепление силы, выносливости и ловкости детей,  экскурсии.

**Программа состоит из трех разделов:**

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
* «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела ***«Знания о физической культуре»*** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел ***«Способы физкультурной деятельности»*** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела ***«Физическое совершенствование»***ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими **разделами:**

* «Гимнастика с основами акробатики»,
* «Легкая атлетика»,
* «Подвижные и спортивные игры»,
* «Лыжные гонки».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел ***«Общеразвивающие упражнения».*** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Краткий анализ факторов, обуславливающий специфику преподавания курса**

В МБОУ «Адамовская ООШ» учатся дети из села Макаринино. Обучение проводится на территории с. Макаринино в приспособленном здании. Школа для детей является главным социальным центром.

На качество обучения влияют различные факторы:

- обучение ведется в классах комплектах (по 2 класса)

- в данном классах комплектах есть дети из малообеспеченных и многодетных семей.

- учащиеся класса приходят в школу за 2 км пешком (протяженность села Макаринино - 3 км).

- неблагоприятные погодные условия (грунтовое покрытие дороги: осенняя и весенняя распутица, обильные снегопады, заносы в зимний период)

В связи с этим у детей ухудшается физическое, психическое и эмоциональное состояние, что, конечно же, наносит огромный урон усвоению программного материала и влияет на качество знаний.

Однако количество детей в классе комплекте 4-6. Малочисленный состав позволяет ежедневно отслеживать усвоение преподаваемого материала.

**Краткая характеристика возраста детей и ведущих видов деятельности**

В образовательном учреждении обучаются дети младшего школьного возраста.  
 Поступление в школу — переломный момент в жизни ребенка, переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новыми взаимоотношениям с взрослыми и сверстниками.  
Отличительная особенность положения школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность

перед учителем, школой, семьей. Жизнь ученика подчинена системе строгих, одинаковых для всех школьников правил.  
Все дети испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. Они напряжены психологически — эффект неопределенности, связанный с совершенно новой жизнью в школе, вызывает тревогу и ощущение дискомфорта. Они напряжены физически — новый режим ломает прежние стереотипы. Это приводит к тому, что даже у хорошо воспитанного ребенка, который умеет соблюдать правила и живет в условиях твердого режима, изменяется поведение, ухудшается качество сна. Некоторые дети реагируют чрезвычайно остро на новую ситуацию своей жизни. У них серьезно нарушается сон, аппетит, ухудшается состояние здоровья, появляется возбудимость, раздражительность. В некоторых случаях может развиться невроз.  
Перегрузки, которые испытывает ребенок, приводят к утомлению. Утомление - состояние, характеризующееся снижением работоспособности.  
Психологическая напряженность проходит через полтора-два месяца. Если взрослый спокойно и планомерно осуществляет режимные моменты, ребенок усваивает обязательные правила режима и его напряженность падает.   
Стремление к положительным взаимоотношениям со взрослыми организует поведение ребенка: он считается с их мнениями и оценками, старается выполнять правила поведения.  
 Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная. В учебной деятельности усвоение научных знаний выступает как основная цель и главный результат деятельности. Особенности учебной деятельности в младшем школьном возрасте:  
содержание составляют научные понятия, законы науки и опирающиеся на них общие способы решения практических задач; цель и результат деятельности совпадают.

**Обоснование целесообразности изменений, предполагаемых в примерной программе, авторских принципов, новизны в построении рабочей программы**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Данная программа составлена к программе по физической культуре 2 класса. Существуют некоторые несоответствия с авторской программой. Количество часов, предлагаемое автором на изучение тем, не соответствует количеству часов, рассчитанное на изучение в учебнике. Хотя в целом содержание учебника полностью реализует выполнение этой программы. Изменено количество часов по отдельным темам. Это обусловлено принципом концентрического изучения материала.

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- 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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**3.Содержание тем учебного 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 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.

***Лыжные гонки***

*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.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Формы и методы занятий, используемые при обучении**

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;

 -исключение психотравмирующих факторов;

- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

- развитие положительной мотивации к освоению программы.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы  уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Применяются следующие формы работы на уроке:**

Индивидуально-обособленная

Фронтальная

Коллективная

Работа в парах

Групповая

**Методы:**

***Проблемного обучения*** (проблемное изложение, частично-поисковые или эвристические, исследовательские)

***Организации учебно-познавательной деятельности*** (словесные, наглядные, практические; аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные; репродуктивные, проблемно-поисковые; самостоятельной работы и работы по руководством).

***Стимулирования и мотивации*** ( стимулирования к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; стимулирования долга и ответственности: убеждения, предъявление требований, поощрения, наказания).

***Контроля и самоконтроля***

( индивидуальный опрос, фронтальный опрос,  устная проверка знаний).

***Самостоятельной познавательной деятельности*** (подготовка учащихся к восприятию нового материала, усвоение учащимися новых знаний, закрепление и совершенствование усвоенных знаний и умений, выработка и совершенствование навыков; наблюдение; работа по заданному образцу, по правилу или системе правил, конструктивные, требующие творческого подхода).

**Технологии обучения:**

Развивающего обучения

Личностно ориентированного образования

Игровые

Информационные

Деятельностного метода

**4. Календарно – тематическое планирование**

**Всего часов по плану-96 ,**

**I четверть - 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Дата** | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Сроки  План/факт |
| **1** |  | **Ходьба с заданием** | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 – 2005.  2.ОРУ без предметов  3.Построение в шеренгу на скорость.  4.Игра «Пятнашки» | **Знать** правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке. | Текущий |  |
| **2** |  | **Высокий старт** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ без предметов.  2.Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.  3.Подъём туловища из положения лёжа – тест.  Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | Текущий, тестирование, фронтально |  |
| **3** |  | **Час здоровья.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ без предметов.  2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  3. Тест:  -подтягивание (мальчики),  -отжимание (девочки).  4.Медленный бег до 2-х минут.  5.Игра «Догони свою пару» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий,  Тестирование, фронтално |  |
| **4** |  | **Силовые упражнения** | 1 | Изучение  нового  материала | 1.ОРУ без предметов.  2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя.  3.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.  4.Игра «Салки».  Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные  движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |
| **5.** |  | **Прыжки в длину с**  **разбега.** |  | Изучение  нового  материала | 1.ОРУ без предметов.  2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя.  3.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.  4.Игра «Салки».  Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные  движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |
| **6.** |  | **Час здоровья** | 1 |  | Игра «Салки».  Развитие скоростных и координационных способностей |  | Текущий |  |
| **7.** |  | **Метание малого мяча на дальность** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с малым мячом.  2.Упражнение «Великаны и гномы» в колоне.  3.Бег зигзагом по заданию учителя.  4.Закрепить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | **Знать** о положи-  тельном влиянии здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни. | Текущий,  зачёт, поточный |  |
| **8.** |  | **Челночный бег.** | 1 | Изучение  нового  материала | 1.ОРУ с малым мячом.  2.Совершенствовать прыжки в длину с разбега.  3.Игра «Догони свою пару»  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании | Текущий, зачёт,  групповой. |  |
| **9.** |  | **Час здоровья** |  | Комплек-  сный | Игра «Догони свою пару»  Развитие скоростно-силовых способностей | **Знать** что такое ЗОЖ и его положительном влиянии на организм человека. | Текущий, |  |
| **10.** |  | **Бросание набивного мяча.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с малым мячом.  2.Бег до 2-х мин.  3.Бросание набивного мяча.  4.Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега.  5.Эстафета «Гонка мяча над головой». | **Знать** что такое ЗОЖ и его положительном влиянии на организм человека. | Текущий |  |
| **11.** |  | **Прыжки через скакалку.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с малым мячом.  2.Равномерный бег 3 мин.  4.Прыжки через скакалку.  Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий,  учёт, поточный |  |
| **12.** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Разучить игру «Мяч соседу» |  | Текущий |  |
| **13.** |  | **Равномерный бег 3мин** | 1 | Комплек-  сный | 1. ОРУ с малым мячом.  2.Равномерный бег 3 мин.  4.Разучить игру «Мяч соседу».  5.Совершенствование прыжков через скакалку.  6.Игра «Парашютисты»  Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе  10 минут, чередовать  ходьбу с бегом | Текущий |  |
| **14.** |  | **Игра – эстафета «Передал-садись».** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Равномерный бег 3 мин.  3.Разучить игру «Охотники и утки».  4.Игра – эстафета «Передал-садись». | **Знать** правила поведения на уроках в спортивном зале. | Текущий,  учёт, поточный. |  |
| **15.** |  | **Час здоровья** | 1. | Комплек-  сный |  | **Знать** правила поведения на уроках в спортивном зале. | Текущий |  |
| **16.** |  | **Игра**  **«Салки с выручал-ками»** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Совершенствовать строевые элементы построение в колону и шеренгу на скорость повороты, расчёт.  2.Закрепить правила игры «Охотники и утки».  3.Игра «Салки с выручалками». | **Уметь** правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища. | Текущий |  |
| **17.** |  | **«Охотники и утки»** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Повторить повороты.  3.Игра «Охотники и утки». | **Знать** о влиянии на здоровье человека закаливания. | Текущий |  |
| **18.** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Закрепить правила игры «Охотники и утки».  Игра «Салки с выручалками». | **Знать** о влиянии на здоровье человека закаливания | Текущий |  |
| **19.** |  | **Силовые упражнения** | 1 | Комплек-  сный | 1.Учить выполнению строевых команд.  2.ОРУ в движении.  3.Силовые упражнения:  -подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  - подтягивание на низкой перекладине (девочки). |  | Текущий |  |
| **20.** |  | **ОРУ с большим мячом.** | 1 | Комплек-  сный | 1.Разучить ОРУ с большим мячом.  2.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев.  3. Отрабатывать технику передачи и ловли  баскетбольного мяча:  а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди;  б) передача мяча после удара об пол и ловля.  4.Подвижная игра «Метко в цель».  5.Малоподвижная игра «Фигуры» |  | Текущий |  |
| **21.** |  | **Час здоровья** |  |  | Подвижная игра «Метко в цель».  5.Малоподвижная игра «Фигуры» |  | Текущий |  |
| **22.** |  | **Ведение мяча.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с большим мячом.  2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев.  3.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча:  а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди;  б) передача мяча после удара об пол и ловля.  4.Игры «Мяч соседу», «Конники». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий, учёт, фронтально |  |
| **23.** |  | **Передачи и ловли баскетболь-ного мяча.** | 1 | Совершен-ствованиие  ЗУН | 1.ОРУ с большим мячом.  2.Строевые упражнения, размыкание.  3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте.  4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  Игра «У медведя во бору». |  | Текущий |  |
| **24.** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершен-ствованиие  ЗУН | Игры «Мяч соседу», «Конники». |  | Текущий |  |
| **25.** |  | **Броски по кольцу с расстояний**  **2-3м двумя руками из-за головы.** | 1 | Совершен-ствование  ЗУН | 1.ОРУ с большим мячом.  2.Разучить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.  3.Проверить упражнение на гибкость.  4.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  5.Проверить на оценку ведение мяча на месте.  6.Игры:  «Мяч среднему»,  «Гонка мячей в колонне». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |
| **26.** |  | **Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с большим мячом.  2.Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.  3.Закрепить технику бросков по кольцу.  4.Проверить на оценку передачу и ловлю  баскетбольного мяча.  5.Эстафеты «Гонка мяча» - варианты. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий, учёт, фронтальный |  |
| **27.** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Эстафеты «Гонка мяча» - варианты. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока |  | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| Кол-во часов |
| **1** |  | **.**  **Строевые упражне-ния** | 1 | Изучение  нового  материала | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004  2.Строевые упражнения:  а) размыкание и смыкание приставными шагами;  б)перестроение из колонны по одному в колонну по два.  3.ОРУ на формирование правильной осанки.  4Лазание по гимнастической стенке.  5.Перелазание через стопку матов, бревно | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Знать** правила поведения на уроках | Текущий |
| **2** |  | **ОРУ на формирова-ние правильной осанки.** | 1 | Комплек-  сный | 1. Ходьба с выполнением команд **«Великаны и гномы».**  2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин.  3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три  4.ОРУ на формирование правильной осанки.  5.Учить кувырок вперед в группировке.  6.Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.  Развитие координационных  способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы.  Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений | Текущий |
| **3.** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Игра **«Салки, ноги от земли».**  Развитие координационных способностей | **Знать** правила поведения на уроках | Текущий |
| **4.** |  | **Кувырок вперед в группи-ровке.** | 1 | Комплек-  сный | 1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин  2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три.  3.ОРУ на формирование правильной осанки.  4.Совершенствовать технику кувырка вперёд в  группировке.  5. Отрабатывать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.  7.Игра **«Салки, ноги от земли».** | **Уметь** выполнять строевые команды, правильную постановку рук при  выполнении стойки на лопатках.  **Знать** Название гимнастических снарядов | Текущий |
| **5** |  | **Стойка на лопатках с медленным выпрямле-**  **нием ног.** | 1 | Комплек-  сный | 1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Сдать на оценку кувырок вперед в группировке.  4.Совершенствовать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.  5.Игра **«Фигура»** | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в  комбинации | Текущий, учёт, поточный |
| **6** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Игра **«Фигура»** .  Игра **« Мяч среднему».** |  | Текущий, |
| **7** |  | **Упражне-ние «мост».** | 1 | Комплек-  сный | 1.Ходьба на месте с палкой у плеча.  2.Перестроение в колонну по три с соблюдением дистанции. 3.Повороты направо и налево переступанием с палкой у плеча.  4.ОРУ с гимнастической палкой.  5.Учить упражнение «мост» из положения лёжа на спине.  6.Проверить на оценку стойку на лопатках с медленным  выпрямлением ног.  7.Игра **« Мяч среднему».** | **Уметь** правильно держать гимнастическую палку при ходьбе в колону по одному.  **Знать** термины «хват сверху», «хват снизу» | Текущий, учёт, фронталь-ный. |
| **8** |  | **Акробат-ическое соедине-**  **ние** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой.  2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»  4.Совершенствовать упражнение «мост» из положения лёжа на спине.  5.Учить акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»);  опуститься на мат, подняв ноги, выполнить  стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |
| **9** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный |  |  | Текущий |
| **10** |  | **Висы** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»  4.Проверить на оценку упражнение «мост» из положения лёжа на спине  5. Учить висам:  -вис стоя и лежа;  -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание  согнутых и прямых ног;  -вис на согнутых руках;  -подтягивание в висе.  6.Совершенствовать акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на  лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий, учёт,  поточный. |
| **11** |  | **Лазание, перелеза-ние.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»  4.Учить:  а) лазание:  -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе;  - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.  б) перелезание через коня, бревно.  5.Совершенствовать висы:  -вис стоя и лежа;  -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног;  -вис на согнутых руках;  -подтягивание в висе.  6.Проверить на оценку акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра. | Текущий,  учёт,  поточный. |
| **12.** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | ОРУ в движении | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра. | Текущий, |
| **13** |  | **Упражне-ния на равнове-сие** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2. Проверить на оценку висы:  -вис стоя и лежа;  -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног;  -вис на согнутых руках;  -подтягивание в висе.  3.Совершенствовать технику:  а)лазания :  -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе;  - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук;  б) перелезание через коня, бревно.  4.Учить упражнения на равновесие:  ходьба по гимнастической  скамейке с перешагиванием мячей,  -стойка на двух и одной ноге на бревне.  Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, правильно  выполнять отжимание от пола.  **Знать** технику выполнения отжимания от пола | Текущий |
| **14** |  | **Полоса из 5-ти препят-ствий.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Проверить на оценку:  а) лазание:  -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе;  - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук;  б) перелезание через коня, бревно.  3.Отрабатывать технику упражнений на равновесие:  ходьба по гимнастической  скамейке с перешагиванием мячей,  -стойка на двух и одной ноге на бревне.  4.Выучить технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий.  Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий,  учёт,  поточный. |
| **15** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Развитие координационных способностей |  | Текущий, |
| **16** |  | **Упражне-ние на брюшной пресс.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Проверить на оценку упражнения на равновесие:  -ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через набивные мячи;  -стойка на двух и одной ноге на бревне.  3.Разучить упражнение на развитие и укрепление мышц живота.  4. Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять  отталкивание одной ногой в опорном  прыжке | Текущий,  учёт,  поточный |
| **17** |  | **Комплекс упражне-**  **ний на развитие гибкости.** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Совершенствовать упражнения на равновесие:  -ходьбу на гимнастической скамейке с перешагивание через набивные мячи  -стойка на двух и одной ноге на бревне.  3.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.  4.Упражнение на брюшной пресс.  5.Проверит умение прохождения полосы  из 5-ти препятствий. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке,  канату; выполнять опорный прыжок | Текущий, учёт,  поточный |
| **18** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости | **Уметь** лазать по гимнастической стенке | Текущий |
| **19** |  | **Силовые упражне-ния** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс.  3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости.  4.Силовые упражнения - тестирование:  -подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  - подтягивание на низкой перекладине (девочки).  6.Игры – эстафеты с набивными мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий, учёт,  фронталь-ный. |
| **20** |  | **Эстафеты.** | 1 | Совершен-ствование  ЗУН | 1.ОРУ в движении.  2.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.  3.Эстафеты с предметами.  Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** играть в  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |
| **21** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении.  2.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.  3.Эстафеты с предметами.  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |
| Лыжная подготовка – 13 часов, баскетбол – 7 часов,час здоровья-10 часов. | | | | | | | | |
| **1** |  | **Строе-вые упражне-ния.** | 1 | Вводный | .Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ – 019 – 2004.  2.Построение с лыжами в руках в колонну по одному.  3.Выполнение команд : «Лыжи раскрепить», «Уложить на снег», «Надеть крепления на обувь»  4.Ступающий шаг без палок.  5.Скользящий шаг.  6.Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок.  7.Построение в шеренгу, выполнение команд «Лыжи снять», «Очистить от снега». | **Уметь** выполнять переход к месту занятий в колоне.  **Знать** правила поведения на уроках лыжной подготовки. | Текущий. | Катание на лыжах |
| **2** |  | **Ступаю-щий шаг.** | 1 | Изучение  нового  материала | 1.Ходьба до места занятий в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3м.  2.Передвижение по учебному кругу ступающим шагом – 10-14мин.  3.Передвижение по учебному кругу скользящим шагом – 10-15мин.  4.Пройти дистанцию 600-650м (2-3 круга) скользящим шагом без палок. | **Уметь** держать дистанцию во время занятий на лыжне.  **Знать** первые признаки обморожения. | Текущий. | Бег на лыжах |
| **3** |  | **Час здоровья** | 1 |  | Эстафеты на лыжах. | **Знать** правила поведения на уроках лыжной подготовки | Текущий. |  |
| **4** |  | **Поворо-ты.** | 1 | Изучение  нового  материала | 1.Надевание лыж на скорость.  2.Учить размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом.  3.Учить повороты «веером» вправо и влево.  4.Повторить ступающий шаг – уделять внимание сгибанию ног в колене  и перекрёстной работе рук.  5.Передвижение скользящим шагом – перекрёстная работа рук и ног, руки при этом  поднимать до высоты плеча, а затем отводить их назад до предела.  6.Пройти дистанцию до 800м скользящим шагом в среднем темпе без палок.  7.Сдать лыжи в лыжную. | **Уметь** оказать доврачебную помощь при первых признаках  обморожения.  **Знать** о значении  занятий на  лыжах для здоровья человека. | Текущий. | Бег на лыжах |
| **5** |  | **Скользя-щий шаг без палок.** | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1.Построение, переход до места занятий.  2.Повторить технику поворотов на месте и переступанием (до 90 градусов),  3.Выполнить приставные шаги.  4.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне – отработка скольжения и перехода на скольжение другой ногой с активной работой рук (правая рука – левая нога и наоборот).  5.Пройти дистанцию до 500м на скорость. | **Уметь** проходить дистанцию в среднем темпе  скользящим шагом. | Текущий. | Отраба-тывать скользящий  шаг |
| **6** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Игры на лыжах. | **Знать** о значении  занятий на  лыжах для здоровья человека. | Текущий. |  |
| **7** |  | **Бег на 500м.** | 1 | Комплекс-ный | 1.Научить правильно надевать лямки палок на руки.  2.Работа в шеренге: имитация работы рук с палками, следить за выносом руки вперёд (кисть на уровне плеча) и проходом руки назад за туловище (пока рука и палка не составят одну линию).  3.То же самое в движении ступающим шагом (фронтально), повторить движения несколько раз в одну и в другую стороны с поворотом на 180 градусов переступанием.  4.Передвижение по учебной лыжне  скользящим шагом с работой рук (следить за правильным выносом рук и отталкиванием палкой, палки почти горизонтально перемещаются  параллельно лыжне и ставятся на снег у носка опорной ноги под углом).  5.Пройти дистанцию до 500м скользящим шагом, отрабатывая технику работы рук. | **Уметь** сохранять дистанцию на лыжне 2-3м. | Текущий. | Самостоятельно кататься на лыжах, совершенствуя технику работы рук. |
| **8** |  | **Подъём на склон ступающю**  **им шагом.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Прокладка учебной лыжни.  2.Ходьба скользящим шагом с палками на учебной лыжне в среднем темпе –  отрабатывать скольжение и правильную работу рук при отталкивании палкой.  3.Подъём на склон ступающим шагом – палки  ставятся сзади, за лыжами, в ритме с ходьбой.  4.Отработать технику спуска – палки вперёд не выносить.  5.Проверить на оценку умение выполнять повороты переступанием.  5.Игра **«Кто быстрее?»** | **Уметь** оказать доврачебную помощь  пострадавшему. | Текущий, учёт, фронталь  ный. | Передвижение на лыжах в среднем  темпе до600м.  Катание с горки. |
| **9** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Игра **«Кто быстрее?»** | **Уметь** оказать доврачебную помощь  пострадавшему. | Текущий |  |
| **10** |  | **Спуск со склона в основной стойке.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Совершенствовать на учебной лыжне скользящий шаг с работой рук.  2.Познакомить подъём на склон «лесенкой».  3.Повторить подъём ступающим шагом.  4.Совершенствовать спуск со склона в основной стойке.  5.Пройти дистанцию на лыжах до 600м на скорость. | **Уметь** надевать лямки палок на руки | Текущий. | Катание с горы  на санках и  лыжах |
| **11** |  | **Подъём на склон ступающим шагом.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Проложить учебный круг 200-250м (мальчики и девочки отдельно).  2.Передвижение скользящим шагом без палок.  3.То же самое с палками.  4.Повторить технику спуска и подъёма на склон изученными  способами.  5.Проверить на оценку передвижение скользящим шагом без палок.  6.Игра-эстафета **«Кто быстрее?»** | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимнее время. |  | Катание с горы  на санках и лыжах |
| **12** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на улице. | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимнее время. | Текущий. | Катание с горы  на санках и лыжах |
| **13** |  | **Подъёма на склон «лесенкой»** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Совершенствование на учебной  лыжне скользящего шага с работой рук.  2.Познакомить детей с техникой подъёма на склон «лесенкой».  3.Подъём ступающим шагом.  4.Совершенствовать технику спуска со склона в основной стойке.  5.Пройти на лыжах дистанцию до 600м. | **Знать** правила безопасного передвижения по тротуарам и перекрёсткам к местам занятий в зимнее время. | Текущий. | Катание с горок с целью повторения  подъёма и спуска. |
| **14** |  | **Скользя-щий**  **шаг с**  **палками.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Проверить на оценку умение передвигаться скользящим шагом без палок.  2.Прохождение дистанции по учебному кругу  скользящим шагом с палками.  3.Работа на склоне подъёмы и спуск изученными способами. | **Знать** пользу  закалива-  ния зимой. | Текущий. | Катание с горок |
| **15** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Катание с горок | **Знать** пользу  закалива-  ния зимой | Текущий. | Катание с горок |
| **16** |  | **Передвижение по местности** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Игра **«Кто быстрее?».** Длина этапа до 50м.  2.Передвижение по местности в среднем темпе за учителем – до 800м.  3.Подъёмы и спуски изученными способами. | **Знать** пользу  закалива-  ния зимой | Текущий. | Упражнение подъё-мы прямых ног  на полу. |
| **17** |  | **Бег на 800м.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Пройти 2 круга скользящим шагом.  2.Проверить на оценку скользящий шаг с палками.  3.Пройти с учителем дистанцию до  800м со средней скоростью. | **Знать** пользу  закалива-  ния зимой | Текущий. | Упражнение подъёмы прямых ног на полу. |
| **18** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Игры **«Попади в цель», «Защита крепости».** | **Знать** пользу  закалива-  ния зимой | Текущий. |  |
| **19** |  | **Бег на дистанцию 1000м.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м.  2.Свободное катание с горок.  3.Игры **«Попади в цель», «Защита крепости».** | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимнее время. | Текущий. | Силовые упражне-ния**:** отжи  мание (девочки)  подтягивание  (маль-чики). |
| **20** |  | **ОРУ со скакал-кой.** | 1 | Изучение нового ма-териала. | Ходьба с выполнением упражнения **«Великаны и гномы».**  Медленный бег с изменением направления.  1.Бег врассыпную с остановкой по сигналу учителя.  2.Игровое упражнение **«Быстро по местам!»**  3**.**ОРУ с гимнастической скакалкой  4.Броски 2-мя руками от груди баскетбольного мяча в стену с ловлей от пола.  5.Игра **«Конники-спортсмены»** | **Уметь** последовательно выполнять ОРУ. | Текущий. | Прыж-ки в длину с места. |
| **21** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Игра **«Конники-спортсмены»** Игровое упражнение **«Быстро по местам!»** | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимнее время. | Текущий. |  |
| **22** |  | **Передача и ловля баскетбольного мяча в движении** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.ОРУ с гимнастической скакалкой.  2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении.  3.Проверить прыжки через скакалку на результат.  5.Игра «Перестрелка». |  | Текущий,учёт,  группо-вой. | 2-3 периода прыжков че-рез скакалку |
| **23** |  | **Ведение**  **мяча в шаге.** | 1 | Комплек-сный | 1. ОРУ с гимнастической скакалкой.  2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении.  3.Учить ведению в шаге.  5.Игра «Передал – садись». | **Уметь** владеть  мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,  броски в процессе подвижных игр | Текущий,  учёт,  группо-вой. |  |
| **24** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Игра «Перестрелка».  Игра «Передал – садись». | **Уметь** владеть  мячом: держание, передачи на расстояние | Текущий |  |
| **25** |  | **ОРУ на гимнастической скамейке.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. ОРУ на гимнастической скамейке.  2.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении.  3.Звакрепиить технику ведения мяча в шаге.  4.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг).  5.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на  расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Упраж-нение на гибкость |
| **26** |  | **Игра –эстафета с баскет-больным мячом.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Ходьба в быстром темпе 20-30сек.  2.Бег с изменением направления до 1,5мин.  3.ОРУ на гимнастической скамейке.  4. Совершенствовать ведение мяча в шаге.  5.Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передачи. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Текущий,  учёт,  группо-вой. | Упражнение на гибкость |
| **27** |  | **Час здоровья** | 1 | Совершенствование ЗУН | Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передачи | **Уметь** владеть мячом | Текущий |  |
| **28** |  | **Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.** | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. ОРУ на гимнастической скамейке.  2. Проверить на оценку ведение мяча в шаге.  3.Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.  4. Эстафета «Передача мяча в колоннах». | **Уметь** владеть мячом | Текущий | Упраж-нение на гиб-кость |
| **29** |  | **Игра «Мяч в корзину».** | 1 | Комплексный | 1.ОРУ на гимнастической скамейке.  2.Проверить на оценку броски в кольцо.  3.Упражнение на гибкость – учёт  4.Игра «Мяч в корзину».  Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом | Текущий,  учёт,  группо-вой. | Силовые упражнения**.** |
| **30** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплексный | Эстафета «Передача мяча в колоннах».  Игра «Мяч в корзину». | **Уметь** владеть мячом | Текущий, |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**VI четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з |
| Лёгкая атлетика – 12часов, баскетбол – 4 часа, 8-часов здоровья | | | | | | | | | |
| **1** |  | **Домашнее задание.**  **Строевые упражнения.** | 1 | Совершен -  ствование  ЗУН | 1.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ -018 – 2004.  2.Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево, в колонну по четыре.  3.ОРУ без предметов.  4. Проверить выполнение домашнего задания:  -отжимание от пола (девочки);  -подтягивание на высокой перекладине (мальчики);  -упражнение на гибкость.  5. Игра **Через кочки и пенёчки».** | **Знать** правила поведения на уроках | Текущий,учёт,  фронтально | | ОРУ без предме-тов  плекс 3 |
| **2** |  | **ОРУ без предметов.** | 1 | Комплек-  сный | 1.Строевые упражнения: повороты, перестроения.  2.ОРУ без предметов.  3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу).  4. Игры с элементами баскетбола  - «Мяч в цель»;  - **«Пустое место»;**  - «**Попади в цель».** | **Уметь** выполнять чётко строевые упражнения. | Текущий. | | Серии прыжков через скакалку. |
| **3** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-  сный | Игры с элементами баскетбола  - «Мяч в цель»;  - **«Пустое место»;**  - «**Попади в цель».** | **Уметь** выполнять чётко строевые упражнения | Текущий. | |  |
| **4** |  | **Прыжки в высоту с разбега.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Перестроение.  2.ОРУ без предметов.  3. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега.  4. Учить метанию малых мячей в цель.  5.Игра **«Зайцы, сторож и Жучка».** | **Знать** какой ногой ребёнок выполняет отталкивание. | Текущий | | Серии прыжков через скакалку. |
| **5** |  | **Метания малых мячей в цель.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Ходьба и бег с заданием:  остановка по сигналу, ускорение.  2.Строевые упражнения.  3.ОРУ без предметов.  4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега.  5.Учить технику метания малых мячей в цель.  6.Проверить домашнее задание.  7.Игра **«Удочка».** | **Уметь** выполнять отталкивание одной ногой. | Текущий,  учёт, поточный. | | Прыжки в длину с места |
| **6** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Игра **«Зайцы, сторож и Жучка».**  Игра **«Удочка».** |  | Текущий | |  |
| **7** |  | **ОРУ с малыми мячами.** | 1 | Комплек-сный. | 1..Построение – игра **«Найди своё место».**  2. ОРУ с малыми мячами.  3.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега.  4.Повторить метание малого мяча в цель.  5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание. | **Знать** порядок выполнения упражнений | Текущий, учёт, групповой. | |  |
| **8** |  | **Ведение мяча в шаге.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Игра **«У ребят порядок строгий!»**  2.ОРУ с малыми мячами.  3.Учить ведению мяча в шаге.  4.Метание мяча в цель на оценку.  5.Игра **«Охотники и утки»;**  **«Удочка»** | **Уметь** правильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с малыми мячами. | Текущий, учёт,  поточный. | | Бег на выносливость |
| **9** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Игра **«Салки, ноги от земли».**  Игра-эстафета **«Кто быстрее?»** |  | Текущий | |  |
| **10** |  | **Передачи мяча двумя руками от груди.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Игра **«Салки, ноги от земли».**  2.ОРУ с малыми мячами.  3.Совершенствовать ведение мяча на месте и в шаге.  4.Учить передачи мяча двумя руками от груди.  5.Игра-эстафета **«Кто быстрее?»** | **Уметь** выпол-нять стойку баскетболиста, правильно дер-жать мяч при выполнении передачи мяча. | Текущий | | Бег на выносливость |
| **11** |  | **ОРУ с большими мячами.** | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Медленный бег в сочетании с ходьбой:  1мин.-бег, 30 сек-ходьба.  2.ОРУ С большими мячами.  3.Повторить технику ведения мяча в шаге.  4.Сдача на оценку ведения мяча.  5.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди.  6.Игра **«Догони свою пару».** |  | Текущий,  учёт,  поточный. | | Играть в игры во дворе, в которые играли на уроке. |
| **12** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Игра **«Догони свою пару».** |  | Текущий | |  |
| **13** |  | **Высокий старт.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Медленный бег в сочетании с ходьбой:  1мин.-бег,20сек-ходьба.  2.ОРУ с большими мячами.  3.Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди.  4.Учить высокий старт-техника выполнения.  5.Эстафета с эстафетной палочкой. | **Уметь** передавать эстафетную палочку | Текущий | | Упражне-ние на гибкость |
| **14** |  | **Метанию м. мяча на дальность.** | 1 | Комплек-сный. | 1.Бег на выносливость: 4 мин.  2. ОРУ с большими мячами.  3.Упражнение на дыхание.  4.Учить метанию м. мяча на дальность.  5.Совершенствование техники высокого старта.  6.Бег на время на 100метров. | **Уметь** восстанавливать дыхание после длительного бега. | Текущий | | Повторить технику прыжка с места. |
| **15** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | ОРУ с большими мячами |  | Текущий | |  |
| **16** |  | **Бег на выносливость.** | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу.  2.ОРУ с большими мячами.  3.Бег на выносливость: 4 мин.  4.Упражнение на дыхание.  5.Зачёт по прыжкам в длину с места.  6. Отработка техники метания мяча на дальность  7.Игра **«Охотники и утки».** | **Знать** о правилах поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом. | Текущий,  учёт,  поточный | | Игры с мячом |
| **17** |  | **ОРУ в движении.** | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу.  2.Бег на выносливость: 4 мин.  3.Упражнение на дыхание.  4.ОРУ в движении.  5.Проверить умения метания мяча на дальность на оценку.  6.Зачёт по прыжкам в длину с места.  7.Учить челночному бегу. | **Знать** технику челночного бега | Текущий, учёт,  поточный. | | Упражнение на брюшной  пресс. |
| **18** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Игра **«Охотники и утки».** | **Знать** правила поведения подвижных игр. | Текущий | |  |
| **19** |  | **Урок тестирования.** | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.ОРУ в движении.  2.Совершенствование челночного бега.  3.Тестирование:  -упражнение на гибкость;  -упражнение на брюшной пресс.  4.Игра **«Охотники и утки».** | **Знать** правила поведения подвижных игр. | Текущий | | Составить комплекс из 8-ми  упражне-ний, исполь зуя упраж-  нения, вы-  полняемые на предыду щих уроках |
| **20** |  | **Прохождение полосы препят-ствий.** | 1 | Комплек-сный. | 1.ОРУ в движении.  2.Прохождение полосы препятствий.  3.Совершенствование техники челночного бега.  4.Прыжки через скакалку зачёт.  5.Подвижная игра по желанию детей.  Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод). | **Уметь** приме-нять умения и навыки в пов-седневной жизни, прио-бретённые на уроке физии-ческого воспитания. | Текущий,  учёт,  групповой. | | Игры во дворе с бегом. |
| **21** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | Подвижная игра по желанию детей.  Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод). |  |  | |  |
| **22** |  | **Челночный бег.** | 1 | Комплек-сный. | 1.ОРУ в движении.  2.Прохождение полосы препятствий.  3.Проверить технику челночного бега.  4.Игра **«Салки»** среди мальчиков и девочек отдельно.  5**.Зачёт по кроссу на 1000м.**  6.Разучить игру **«Перестрелка»** | **Знать** правила поведения водных процедур, воздушных и  солнечных ванн. | Текущий,  учёт,  групповой. | | Игры во дворе с бегом. |
| **23** |  | **Игра «Перестрелка».** | 1 | Комплек-сный. | 1.Игра **«Салки»** среди мальчиков и девочек отдельно.  2.Повторить правила игры **«Перестрелка»**  3.Игра **«Перестрелка».** | **Знать** правила приёма солнеч-ных ванн ле-том. Правила поведения на воде во время купания в от-крытых водо-ёмах. Режим дня. | Текущий | | Не умеющим плавать – научиться. |
| **24** |  | **Час здоровья** | 1 | Комплек-сный | 1.Игра **«Салки»** среди мальчиков и девочек отдельно.  2.Повторить правила игры **«Перестрелка»**  3.Игра **«Перестрелка».** | **Знать** правила приёма солнеч-ных ванн ле-том. | Текущий | |  |

**5.Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших программу 2 класса на трёх уровнях – личностном, метапредметном и предметном.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– 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;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся научатся:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Формы контроля знаний обучающихся**

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

           Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, сил.

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину  с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения**

**Методические и учебные пособия:**

**Учебники.**   
1. Лях В. И. Физическая культура: 2 кл. учебник - М.: Просвещение, 2008.

**Методические пособия для учителя**

1. Поурочные разработки по физкультуре, 2 класс (игровой подход), 2 класс. Изд. М.»ВАКО», 2010 г.

**Оборудования и приборы:**

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.   
 2. Магнитная доска.   
 3. Персональный компьютер с принтером.   
 4. Ксерокс.

**7. Список литературы**

**Список литературы, использованной при подготовке программы:**

1. Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы**,** - М: «Просвещение», 2011
2. 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010 г.
3. 2. Примерные  программы начального общего образования в 2 ч. .  М.: Просвещение, 2011      (Стандарты второго поколения).

**Литература, рекомендованная для учащихся:**

 1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

1. **Приложение**

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Учет и оценка учащихся по физической культуре**

**Учет успеваемости** по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физиче­ской культуре; 3)формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двига­тельный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических за­дач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

**Предварительный учет** предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамне­зу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, про­должительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического вос­питания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, что­бы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особен­ностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической куль­туре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необ­ходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на, « удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший мини­мально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку— 2.

**Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре— 2.

**Отметка 5 («отлично»):** упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащий­ся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно со­блюдая установленные правила.

**Отметка 4 («хорошо»):** упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх уча­щийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка 3 («удовлетворительно»):** упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка 2 («неудовлетворительно»):** упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.