МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 им. А. И. ХУАДЕ» а. ГАТЛУКАЙ г. АДЫГЕЙСК.

а. ГАТЛУКАЙ, ул. Ц. ТЕУЧЕЖА, 2

т. 9-81-39.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО**  на методическом с заместителем  объединении учителей директора по УВР  Протокол №1  от 28.08.2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Блягоз Ф. К. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  МБОУ «СОШ №4»  Шумен А. М.    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от 28.08.2015г. |

**Рабочая программа**

**на 2015 – 216 учебный год**

**по предмету физическая культура**

**2 класс.**

**Базовый уровень.**

**Всего часов 102. Количество часов в неделю 3.**

Тлехас К. Н.

учитель физической культуры

первой категории

Составлена по учебнику «Физическая культура 1-4 классы», для общеобразовательных учреждений, рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 14-е издание,

Москва «Просвещение» 2013. В. И. Лях.

Соответствует Федеральному Государственному Образовательному стандарту начального общего образования.

**Содержание рабочей программы:**

1. Пояснительная записка.

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи физического воспитания учащихся начальной школы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры во 2 классе.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 2 класса по физической культуре.

4. Распределение учебного времени.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

8. Региональный компонент.

9. Учебно-методический комплекс.

10. Материально-техническое обеспечение.

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 2

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование МБОУ «СОШ №4»;

- обеспечивает усвоение школьниками 2 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов; В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 2 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры во 2 классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «СОШ №4» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «СОШ №4» программа является основанием для определения качества реализации начального общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 2 класса МБОУ «СОШ №4».

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Цели и задачи физического воспитания учащихся начальной школы.**

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физическая культура, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Конкретными задачами физического воспитания у учащихся 1-4 классов являются:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение «школой движения»;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.) №273-ф3 от 29.12.2012г.

2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1987 от 17.12.2010г.

3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089 от 05.03.2004г. 2Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобразования Р. Ф. №1312 от 09.03.2004г.

5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации №889 от 30.08.2010г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации 09. 03.2004г. №1312».

6. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.

7. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год» (зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации 30. 01.2013г. №26755).

8. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006г. №115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта».

9. Приказ Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №1272 от 11.11.2010г. «О новой редакции базисных и примерных учебных планов образовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих программы общего образования».

10. Письмо Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №3337 от 05.07.2012г. «О внесении изменений в примерные учебные планы государственных и муниципальных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу основного общего образования, в рамках апробации федеральных государственных образовательных стандартов общего образования».

11. Приказ №1536 от 25.03.2014г. «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендуемых государственных и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную общеобразовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО.

12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

13. Учебный план МБОУ «СОШ №4» а. Гатлукай г. Адыгейска.

**1.5. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 часов на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**1.6. Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 2 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 2 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**1.7.** **Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 2 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Адыгея:

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**2.Содержание программы курса физической культуры во 2 классе (102 часа).**

**Основы знаний:** Её влияние на организм человека. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Возникновение физической культуры и спорта. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные части тела. Основные внутренние органы. Скелет, мышцы, осанка. Личная гигиена, закаливание и самоконтроль. Мозг и нервная система. Органы дыхания и пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах. Основные правила соревнований, изучаемых подвижных и спортивных игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Что такое гимнастика? Её влияние на организм человека. Построения в одну и в две шеренги. Построения в колонну по одному, по два, по три. Стойки для выполнения обще развивающих упражнений. Техника выполнения обще развивающих упражнений. Комплексы упражнений для утренней гимнастики. Упражнения для физкультминуток. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на лопатках, «мост», упражнения на «шведской» стенке. Лазанье и перелезание. Упражнения в равновесии Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Подвижные и национальные игры.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по слабо пересечённой местности. Подвижные и национальные игры.

**Лёгкая атлетика**: Лёгкая атлетика – как вид спорта. Влияние легкоатлетических упражнений на организм школьника. Техника безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Техника ходьбы. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика эстафетного бега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча с места и с 1-3 шагов на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подвижные и национальные игры.

**Подвижные игры:** Эстафеты с использованием баскетбольных, волейбольных, футбольных и больших гимнастических мячей. Игры с использование ловли и передачи мячей. Игры с использованием ходьбы, бега и прыжков.

**Национально региональный компонент:** История создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея, г. Адыгейск и а. Гатлукай. Сюжетно образные, ролевые адыгейские национальные игры.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 2 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Правила безопасного поведения;

- История возникновения и развития физической культуры;

- Современные Олимпийские игры и особенности их проведения;

- Основные показатели физического развития;

- Правила закаливания организма;

- Правила соблюдения личной гигиены;

- Основные части тела;

- Самоконтроль;

- Первая помощь при травмах;

- Основные правила подвижных и спортивных игр.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- Выполнять ходьбу и бег на различные дистанции;

- Выполнять прыжки с разбега в длину и в высоту;

- Выполнять метание с места и с разбега на дальность и в цель;

- Выполнять упражнения для развития физических способностей;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-* составлять и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, совершенствовать техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 6.0 | 6.6 | 7.1 | 6.3 | 6.9 | 7.4 |
| Шестиминутный бег. | 1150 | 900 | 750 | 950 | 750 | 550 |
| Челночный бег 3х10. | 9.2 | 9.8 | 10.7 | 9.7 | 10.3 | 11.2 |
| Прыжки в длину с места. | 150 | 130 | 115 | 140 | 125 | 110 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Прыжки в длину с разбега. | 2.80 | 2.50 | выполнил | 2.40 | 2.00 | выполнил |
| Бросок набивного мяча. | 6 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| Метание малого мяча. | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 14 | 8 | 1 | 8 | 5 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 4 | 2 | 1 | 12 | 7 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 28 | 20 | 4 | 23 | 16 | 3 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | +7,5 | 4 | 1 | 11,5 | 7 | 2 |
| Прыжки на скакалке. | 20 | 10 | 1 | 25 | 15 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 40 | 30 | 20 | 38 | 28 | 18 |

**4. Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре для 2 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 2. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 21 | 9 | - | 4 | 8 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 2 | 8 | 8 | - |
| 5. | Подвижные игры | 18 | 9 | - | - | 9 |
| 8. | Кроссовая подготовка | 21 | 7 | 1 | 6 | 7 |
| 9. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 24 | - | 12 | 12 | - |
| 9. | Количество часов. | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**5. Тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание курса** | **Количество часов** | **Тематическое планирование** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | **(8 часов) Знания о физической культуре** | | | |
| 1. | Когда и как возникли физическая культура и спорт.  Что такое физическая культура. | В процессе урока | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Какие движения выполняли первобытные люди. Понятия физическая культура и спорт. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. | ***Знать (понимать):***  -Историю возникновения физической культуры и спорта;  -Основные понятия физическая культура и спорт. |
| 2. | Современные Олимпийские игры. | В процессе урока | Зарождение современных Олимпийских игр. Российские чемпионы Олимпийских игр. Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр. | ***Знать (понимать):***  -Историю современных Олимпийских игр. |
| 3. | Физическая культура человека. | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | ***Знать (понимать):***  -Основное содержание режима дня.  - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.  -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | **(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.** | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | ***Уметь:***  -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | ***Уметь:***  - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | **(92 часа) Физическое совершенствование** | | | |
| 1.  2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 16 | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | ***Уметь:***  - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 18 | Организующие команды и приёмы: построения и простые перестроения. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 ◦ . Стоики: мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения.  Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.  Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - выполнять строевые упражнения.  - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации |
| \*Лёгкая атлетика | 21  18 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки.  Подвижные игры: салки-догонялки, салки «ноги на весу», «мышеловка», «метко в цель», «кто быстрее», «охотники и утка», «третий лишний», «весёлая эстафета». | ***-Уметь***  выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.  -выполнять легкоатлетические упражнения  **-Уметь**  -Играть в подвижные игры по общепринятым правилам. |
| \*Подвижные игры |
| \*Кроссовая подготовка | 21 | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 400 – 2400 м. Упражнения общей физической подготовки. | ***-Уметь***  - Выполнять кроссовый бег  - восстанавливать дыхание |
| \*Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | **Баскетбол:** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления и скорости движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  **Волейбол:** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  **Футбол:** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе,  - играть по правилам. |
| 3. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По календар-  ному плану | Участие в соревнованиях. | ***Уметь:***  -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования;  -выполнять Т.Б. на соревнованиях;  -участвовать в соревнованиях по видам. |
| 4. | Национально-региональный компонент | В процессе урока (12%) | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск. | ***Уметь:***  -играть в подвижные игры.  -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее. |

**6. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока** | **Содержание изучаемого материала в соответствии с ФГОС** | | **Кол-во**  **часов** | | **Тип и форма урока.**  **НРК.** | **Место проведения урока, инвентарь и оборудование** | **Домашнее задание** | | **Дата** | | |
| **По плану** | **Факт** | |
| **I четверть.** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Л./А. Возникновение физической культуры и спорта. Правила поведения на занятиях по Л./А. Ходьба и бег. (НРК). | Возникновение и развитие физической культуры и спорта. ТБ на уроках физической культуры. Техника ходьбы и бега. | | 1 | | Комбинированный. Презентация.  Изучение и закрепление.  **Развитие физической культуры и спорта в РА.** | Компьютерный класс, спортплощадка, инструкции по Т.Б. | Прыжки в длину с места 3х5.  Стр. 92-93, 106-107. | | 02.09.15. | |  |
| 2 | Л./А. Современные Олимпийские игры. Ходьба и бег. (НРК). | Современные Олимпийские игры. Техника ходьбы и бега. | | 1 | | Комбинированный. Презентация.  Изучение и закрепление. **Олимпийские призёры и чемпион РА.** | Компьютерный класс, спортплощадка. | Прыжки в длину с места 3х5.  Стр. 13-18, 92-93. | | 04.09.15. | |  |
| 3 | Л./А. Что такое физическая культура. Контроль техники бега 30м. с высокого старта. (НРК). | Понятие «физическая культура». Техника спринтерского бега. | | 1 | | **Контрольный.** Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортплощадка,  рулетка, секундомер. | Прыжки в длину с места 3х5.  Стр. 18-19, 92-93. | | 07.09.15. | |  |
| 4 | Л./А. Основные части тела человека. Техника бега на длинные дистанции. (НРК). | Основные части тела человека. Техника бега на длинные дистанции. | | 1 | | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. **Захватить флаг.** | Компьютерный класс, спортплощадка, секундомер. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза.  Стр. 19, 92-93. | | 09.09.15. | |  |
| 5 | Л./А. Основные внутренние органы. Техника прыжка в длину. (НРК). | Основные внутренние органы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза.  Стр. 20, 96. | | 11.09.15. | |  |
| 6 | Л./А. Скелет. Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). | Скелет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | Отжимание от пола 3х12. Стр. 21, 96. | | 14.09.15. | |  |
| 7 | Л./А. Мышцы. Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). | Мышцы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | Отжимание от пола 3х12. Стр. 22-23, 96. | | 16.09.15. | |  |
| 8 | Л./А. Осанка. Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). | Осанка. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | | **Контрольный.**  Закрепление и обобщение.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, рулетка. | Отжимание от пола 3х12. Стр. 24-28, 96. | | 18.09.15. | |  |
| 9 | Л./А. Осанка. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Осанка. Техника метания малого мяча в цель. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, рулетка, малые мячи, обручи. | Приседание 3х15. Стр. 28-32, 100. | | 21.09.15. | |  |
| 10 | Гимнастика. Техника лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). | Лазание по канату в три приёма. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Пешие всадники.** | Спортплощадка, канат, гимнастические маты. | Приседание 3х15.  Стр. 122-123. | | 23.09.15. | |  |
| 11 | Гимнастика. Контроль техники лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). | Лазание по канату в три приёма. | | 1 | | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Пешие всадники.** | Спортплощадка, канат, гимнастические маты. | Приседание 3х15.  Стр. 122-123. | | 25.09.15. | |  |
| 12 | Подвижные игры. Осанка. «Салки-догонялки». (НРК). | Осанка. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Подлог шапки.** | Спортплощадка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. Стр. 28-32. | | 28.09.15. | |  |
| 13 | Подвижные игры. Сердце и кровеносные сосуды. Салки «Ноги на весу». (НРК). | Сердце и кровеносные сосуды. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Подлог шапки.** | Спортплощадка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. Стр. 33-34, 131. | | 30.10.15. | |  |
| 14 | Подвижные игры. Органы зрения. Контроль бега 30м. «Мышеловка». (НРК). | Органы чувств. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Сухой прут.** | Спортплощадка. | Комплекс упр. для утренней зарядки.  Стр. 35-39, 132-133. | | 02.10.15. | |  |
| 15 | Подвижные игры. Органы слуха. «Метко в цель». (НРК). | Органы чувств. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Сухой прут.** | Спортплощадка. | Комплекс упр. для утренней зарядки.  Стр. 40-41,  133-134. | | 05.10.15. | |  |
| 16 | Подвижные игры. Органы осязания. «Кто быстрее». (НРК). | Органы чувств. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Альчики.** | Спортплощадка. | Комплекс упр. для утренней зарядки.  Стр. 42-43, 134. | | 07.10.15. | |  |
| 17 | Кроссовая подготовка. Органы обоняния. Техника и тактика кроссового бега 400м. (НРК). | Органы чувств. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Альчики.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Отжимание от пола 3х13. Стр. 43-44. | | 09.10.15. | |  |
| 18 | Кроссовая подготовка. Органы вкуса. Контроль техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). | Органы чувств. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Драчливый баран.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Отжимание от пола 3х13. Стр. 44-45. | | 12.10.15. | |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Личная гигиена. Техника и тактика кроссового бега 600м. (НРК). | Личная гигиена. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Драчливый баран.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Отжимание от пола 3х13. Стр. 45-47. | | 14.10.15. | |  |
| 20 | Кроссовая подготовка. Личная гигиена. Техника и тактика кроссового бега 700м. (НРК). | Личная гигиена. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Драчливый баран.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Приседание 3х20.  Стр. 48-49. | | 16.10.15. | |  |
| 21 | Кроссовая подготовка. Закаливание. Техника и тактика кроссового бега 800м. (НРК). | Закаливание. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Ягнёнок.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Приседание 3х20.  Стр. 50-51. | | 19.10.15. | |  |
| 22 | Кроссовая подготовка. Закаливание. Техника и тактика кроссового бега 900м. (НРК). | Закаливание. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Ягнёнок.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Приседание 3х20.  Стр. 52-54. | | 21.10.15. | |  |
| 23 | Кроссовая подготовка. Мозг и нервная система. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). | Мозг и нервная система. Развитие двигательных способностей. | | 1 | | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Журавли-журавушки.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  Стр. 54-56. | | 23.10.15. | |  |
| 24 | Подвижные игры. Мозг и нервная система. «Охотники и утки». (НРК). | Мозг и нервная система. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавли-журавушки.** | Спортплощадка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  Стр. 56-58,  134-135. | | 26.10.15. | |  |
| 25 | Подвижные игры. Органы дыхания. «Третий лишний». (НРК). | Органы дыхания. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавли-журавушки.** | Спортплощадка. | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  Стр. 58-59, 135. | | 28.10.15. | |  |
| 26 | Подвижные игры. Органы дыхания. «Охотники и утки». (НРК). | Органы дыхания. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка. | Подтягивание 3х3.  Стр. 60-62, 134-135. | | 30.10.15. | |  |
| 27 | Подвижные игры. Органы дыхания. «Третий лишний». Контрольное тестирование по ОФП. | Органы дыхания. Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, секундомер, гимнастические маты, набивные мячи. | Подтягивание 3х3.  Стр. 60-62,  135. | | 31.10.15. | |  |
| **II четверть.** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Кроссовая подготовка. Органы пищеварения. Техника и тактика кроссового бега 1100м. (НРК). | | Органы пищеварения. Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Приседание 3х20.  Стр. 62-63. | 11.11.15. | |  |
| 29 | Спортивные игры. Пища и питательные вещества. Простые правила футбола. Т. Б. на занятиях по футболу. | | Органы пищеварения. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. | Компьютерный класс, спортплощадка, инструкции по Т. Б. | | Приседание 3х20.  Стр. 63-66. | 13.11.15. | |  |
| 30 | Спортивные игры. Вода и питьевой режим. Удары по неподвижному мячу. | | Вода и питьевой режим. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Приседание 3х20.  Стр. 66-68. | 16.11.15. | |  |
| 31 | Спортивные игры. Тренировка ума и характера. Ведение мяча. | | Тренировка ума и характера. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15.  Стр. 68-69. | 18.11.15. | |  |
| 32 | Спортивные игры. Режим дня. Ведение мяча. | | Тренировка ума и характера. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15.  Стр. 70-74. | 20.11.15. | |  |
| 33 | Спортивные игры. Спортивная одежда и обувь. Удары по мячу. | | Спортивная одежда и обувь. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15.  Стр. 75-78. | 23.11.15. | |  |
| 34 | Спортивные игры. Самоконтроль. Контроль техники бега на 30м. Учебная игра в футбол. | | Самоконтроль. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | **Контрольный.** Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 78-79. | 25.11.15. | |  |
| 35 | Спортивные игры. Самоконтроль. Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. | | Самоконтроль. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортзал, инструкции по Т. Б. баскетбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 80-81. | 27.11.15. | |  |
| 36 | Спортивные игры. Дневник самоконтроля. Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. | | Самоконтроль. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 81-83. | 30.11.15. | |  |
| 37 | Спортивные игры. Дневник самоконтроля. Ведение баскетбольного мяча на месте. | | Самоконтроль. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз.  Стр. 83-86. | 02.12.15. | |  |
| 38 | Спортивные игры. Первая помощь при травмах. Броски мяча по кольцу. | | Первая помощь. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. | Компьютерный класс. Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз.  Стр. 87-89. | 04.12.15. | |  |
| 39 | Спортивные игры. Первая помощь при травмах. Броски мяча по кольцу. | | Первая помощь. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. | Компьютерный класс. Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз.  Стр. 87-89. | 07.12.15. | |  |
| 40 | Спортивные игры. Простые правила баскетбола. Т.Б. на занятиях по баскетболу. Контроль техники метания мяча в цель. | | Развитие двигательных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Презентация.  Закрепление и обобщение. | Компьютерный класс. Спортзал, баскетбольные мячи, свисток, малые мячи. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз.  Стр. 87-89. | 09.12.15. | |  |
| 41 | Гимнастика. Гимнастика как вид спорта. Т.Б. на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | | Развитие двигательных способностей. Строевые упражнения. | | 1 | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. | Компьютерный класс. Спортзал, | | Отжимание от пола 3х20. Стр. 107-109. | 11.12.15. | |  |
| 42 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. Кувырок вперёд. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Прыжок лягушки.** | Спортзал, гимнастические маты. | | Отжимание от пола 3х20. Стр. 107-109. | 14.12.15. | |  |
| 43 | Гимнастика. Утренняя гимнастика. Кувырок назад. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. Кувыр. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Прыжок лягушки.** | Спортзал, гимнастические маты и скамейки. | | Отжимание от пола 3х20. Стр. 110-112. | 16.12.15. | |  |
| 44 | Гимнастика. Утренняя гимнастика. Стойка на лопатках. Контроль техники выполнения кувырков. | | Развитие двигательных способностей. Стойка на лопатках. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортзал, гимнастические маты и скамейки. | | Приседание 3х20.  Стр. 112-116. | 18.12.15. | |  |
| 45 | Гимнастика. Физкультминутка. Мост. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. Стойка «мост». | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Чижик.** | Спортзал, гимнастические маты. | | Приседание 3х20.  Стр. 115-118. | 21.12.15. | |  |
| 46 | Гимнастика. (НРК). Совершенствование техники выполнения кувырков. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. | | Развитие двигательных способностей. Стойка на лопатках. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Чижик.** | Спортзал, гимнастические маты. | | Приседание 3х20.  Стр. 118-119. | 23.12.15. | |  |
| 47 | Гимнастика. Контроль техники выполнения стойки «мост». Висы и упоры. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. Висы и упоры. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Чижик.** | Спортзал, гимнастические маты, перекладина. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 120-121. | 25.12.15. | |  |
| 48 | Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Чижик.** | Спортзал, гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, секундомер. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 28.12.15. | |  |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. (НРК). | | Лазанье и перелезание. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Стрелок.** | Спортзал, гимнастические маты. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 121. | 11.01.16. | |  |
| 50 | Гимнастика. Перелезание «перевалом». (НРК). | | Лазанье и перелезание. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Стрелок.** | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка и бревно. | | Прыжки через скакалку  30-40 раз.  Стр. 121. | 13.01.16. | |  |
| 51 | Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке. (НРК). | | Лазанье и перелезание. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Колодец.** | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. | | Прыжки через скакалку  30-40 раз.  Стр. 122. | 15.01.16. | |  |
| 52 | Гимнастика. Ходьба по бревну, скамейке. (НРК). | | Ходьба по ограниченной поверхности. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Колодец.** | Спортзал, гимнастические маты, скамейка и бревно. | | Прыжки через скакалку  30-40 раз.  Стр. 124-125. | 18.01.15. | |  |
| 53 | Гимнастика. Контроль техники выполнения перелезания. (НРК). | | Лазанье и перелезание. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщ.  **Колодец.** | Спортзал, гимнастические маты, бревно и скамейка. | | Отжимание 3х15.  Стр. 121-122. | 20.01.15. | |  |
| 54 | Гимнастика. (НРК). Совершенствование техники выполнения лазанья и перелезания. | | Лазанье и перелезание. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Кот – охотник.** | Спортзал, гимнастические маты, бревно и скамейка. | | Отжимание 3х15.  Стр. 121-122. | 22.01.16. | |  |
| 55 | Гимнастика. (НРК). Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | | Акробатические упражнения. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Кот – охотник.** | Спортзал, гимнастические маты. | | Отжимание 3х15.  Стр. 121-122. | 25.01.16. | |  |
| 56 | Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Кот – охотник.** | Спортзал, гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, секундомер. | | Приседание 3х23. | 27.01.16. | |  |
| 57 | Л./А. Прыжок в высоту способом «перешагивание». (НРК). | | Прыжок в высоту. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пастух.** | Спортзал, гимнастические маты, комплект для прыжка в высоту. | | Приседание 3х23.  Стр. 97. | 29.01.16. | |  |
| 58 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). | | Прыжок в высоту. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пастух.** | Спортзал, гимнастические маты, комплект для прыжка в высоту. | | Приседание 3х23.  Стр. 97. | 01.02.16. | |  |
| 59 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). | | Прыжок в высоту. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пастух.** | Спортзал, гимнастические маты, комплект для прыжка в высоту. | | Приседание 3х23.  Стр. 97. | 03.02.16. | |  |
| 60 | Л./А. Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). | | Прыжок в высоту. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пастух.** | Спортзал, гимнастические маты, комплект для прыжка в высоту. | | Приседание 3х23.  Стр. 97. | 05.02.16. | |  |
| 61 | Спортивные игры. Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. (НРК). | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Сильные ноги.** | Спортзал, инструкции по Т. Б. баскетбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. | 08.02.16. | |  |
| 62 | Спортивные игры. Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. (НРК). | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Сильные ноги.** | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. | 10.02.16. | |  |
| 63 | Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча на месте. (НРК). | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Сильные ноги.** | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз. | 12.02.16. | |  |
| 64 | Спортивные игры. Броски мяча по кольцу.  (НРК). | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Встать в угол.** | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз. | 15.02.16. | |  |
| 65 | Спортивные игры. Броски мяча по кольцу.  (НРК). | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Встать в угол.** | Спортзал, баскетбольные мячи, свисток. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз. | 17.02.16. | |  |
| 66 | Спортивные игры. Простые правила баскетбола. Т.Б. на занятиях по баскетболу. Контроль техники метания мяча в цель. | | Развитие двигательных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Презентация.  Закрепление и обобщение. | Компьютерный класс. Спортзал, баскетбольные мячи, свисток, малые мячи. | | Прыжки через скакалку 20-30 раз.  Стр. 87-89. | 19.02.16. | |  |
| 67 | Спортивные игры. Простые правила футбола. Т. Б. на занятиях по футболу. | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Презентация.  Изучение и закрепление. | Компьютерный класс, спортзал, инструкции по Т. Б. | | Приседание 3х20. | 22.02.16. | |  |
| 68 | Спортивные игры. Удары по неподвижному мячу. (НРК). | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Стать в угол.** | Спортзал, футбольные мячи, свисток. | | Приседание 3х20. | 24.02.16. | |  |
| 69 | Спортивные игры. Ведение мяча. (НРК). | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Стать в угол.** | Спортзал, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15. | 26.02.16. | |  |
| 70 | Спортивные игры. Ведение мяча. (НРК). | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить флаг.** | Спортзал, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15. | 29.02.16. | |  |
| 71 | Спортивные игры. Удары по мячу. (НРК). | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить флаг.** | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Отжимание 3х15. | 02.03.16. | |  |
| 72 | Спортивные игры. Контроль техники бега на 30м. Учебная игра в футбол. | | Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 | **Контрольный.** Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортплощадка, футбольные мячи, свисток. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. | 04.03.16. | |  |
| 73 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1200м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Приседание 3х20. | 07.03.16. | |  |
| 74 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1300м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Приседание 3х20. | 09.03.16. | |  |
| 75 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1400м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Приседание 3х20. | 11.03.16. | |  |
| 76 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Прыжки через скакалку 30-40 раз. | 14.03.16. | |  |
| 77 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1600м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Прыжки через скакалку 30-40 раз. | 16.03.16. | |  |
| 78 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1600м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Прыжки через скакалку 30-40 раз. | 18.03.16. | |  |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1700м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Подлог шапки.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Подтягивание 3х3. | 01.04.16. | |  |
| 80 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1800м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Подлог шапки.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Подтягивание 3х3. | 04.04.16. | |  |
| 81 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 1900м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Подлог шапки.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Подтягивание 3х3. | 06.04.16. | |  |
| 82 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пешие всадники.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 08.04.16. | |  |
| 83 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 2100м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пешие всадники.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 11.04.16. | |  |
| 84 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега 2300м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Пешие всадники.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. | 13.04.16. | |  |
| 85 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2400м. (НРК). | | Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Метание камня.** | Спортплощадка, секундомер, метровка. | | Приседание с выпрыгиванием 3х10. | 15.04.16. | |  |
| 86 | Подвижные игры. «Салки-догонялки». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Подлог шапки.** | Спортплощадка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. | 18.04.16. | |  |
| 87 | Подвижные игры. Салки «Ноги на весу». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Подлог шапки.** | Спортплощадка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. | 20.04.16. | |  |
| 88 | Подвижные игры. Контроль бега 30м. «Мышеловка». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Закрепление и обобщение.  **Сухой прут.** | Спортплощадка. | | Комплекс упр. для утренней зарядки. | 22.04.16. | |  |
| 89 | Подвижные игры. «Метко в цель». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Сухой прут.** | Спортплощадка. | | Комплекс упр. для утренней зарядки. | 25.04.16. | |  |
| 90 | Подвижные игры. «Кто быстрее». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Альчики.** | Спортплощадка. | | Отжимание 3х10. | 27.04.16. | |  |
| 91 | Подвижные игры. «Охотники и утки». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавли-журавушки.** | Спортплощадка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. | 29.04.16. | |  |
| 92 | Подвижные игры. «Третий лишний». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавли-журавушки.** | Спортплощадка. | | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. | 02.05.16. | |  |
| 93 | Подвижные игры. «Охотники и утки». (НРК). | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Журавлиная борьба.** | Спортплощадка. | | Подтягивание 3х3. | 04.05.16. | |  |
| 94 | Подвижные игры. «Третий лишний». Контрольное тестирование по ОФП. | | Подвижные и сюжетно-ролевые национальные игры. Развитие двигательных способностей. | | 1 | **Контрольный.**  Комбинированный.  Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, секундомер, гимнастические маты, набивные мячи. | | Подтягивание 3х3. | 06.05.16. | |  |
| 95 | Л./А. Ходьба и бег. (НРК). | | Техника ходьбы и бега. | | 1 | Комбинированный. Презентация.  Изучение и закрепление. **Олимпийские призёры и чемпион РА.** | Компьютерный класс, спортплощадка. | | Прыжки в длину с места 3х5. | 11.05.16. | |  |
| 96 | Л./А. Контроль техники бега 30м. с высокого старта. (НРК). | | Техника спринтерского бега. | | 1 | **Контрольный.** Закрепление и обобщение.  **Захватить флаг.** | Спортплощадка,  рулетка, секундомер. | | Прыжки в длину с места 3х5. | 13.05.16. | |  |
| 97 | Л./А. Техника бега на длинные дистанции. (НРК). | | Техника бега на длинные дистанции. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Захватить флаг.** | Спортплощадка, секундомер. | | Челночный бег 3х10. | 16.05.16. | |  |
| 98 | Л./А. Техника прыжка в длину. (НРК). | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | | Челночный бег 3х10. | 18.05.16. | |  |
| 99 | Л./А. (НРК). Совершенствование техники прыжка в длину. | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | | Отжимание от пола 3х12. | 20.05.16. | |  |
| 100 | Л./А. (НРК). Совершенствование техники прыжка в длину. | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление. **Метание камня.** | Спортплощадка, рулетка. | | Отжимание от пола 3х12. | 23.05.16. | |  |
| 101 | Л./А. Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | **Контрольный.**  Закрепление и обобщение.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, рулетка. | | Отжимание от пола 3х12. | 27.05.16. | |  |
| 102 | Л./А. Метание малого мяча в горизонтальную цель. (НРК). | | Техника метания малого мяча в цель. | | 1 | Комбинированный.  Изучение и закрепление.  **Захватить противника.** | Спортплощадка, рулетка, малые мячи, обручи. | | Приседание 3х15. | 30.05.16. | |  |
| **всего** | | | | | 102 |  | | | | | | |

**7. Характеристика контрольно-измерительных материалов.**

**Критерии оценивания.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса общеобразовательных школ.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 2 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводятся по фактически выполненной ими программе. Учащиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводятся по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание на перекладине |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности, учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используют различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

**8. Национально региональный компонент.**

Национально региональный компонент используется с учётом направленности и возрастных возможностей применения и развития физических и морально-волевых качеств.

Наименования детских адыгейских народных игр для 2 класса.

ЦыIашкI (комок шерсти) – быстрота, сила.

Джанкъылыщ (захват противника) – быстрота, ловкость.

Къангъэбылъ (прятки) – быстрота, ловкость.

ПэIо кIадз (подлог шапки) – быстрота, ловкость.

Лъэс шыу (пешие всадники) – сила, ловкость.

Гъу (сухой прут) – ловкость.

КIэн (альчики) – сила, меткость, ловкость.

Цiырбыжъ шхонч (Ружьё из бузины) – меткость.

Тiы зэуал (дрочливый баран) – быстрота, сила, ловкость.

Къэрэу-къэрэу (Журавли-журавушки) – ловкость.

Къарыукъэжъ зэбэныжь (журавлиная борьба) – сила, ловкость.

Шхончау (стрелок) – меткость.

Псынэ (колодец) – меткость, ловкость.

Iахъо (пастух) – сила быстрота.

Лъэкъо лъэш (сильные ноги) – сила.

**9. Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 1 – 4 классы, Учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 14-е издание, Москва «Просвещение» 2013. Автор: доктор педагогических наук В.И.Лях.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. Кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

**10. Материально-техническое обеспечение.**

1). Спортивный зал (12х24х8), раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).

2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (3х6).

3). Кабинет учителя (3х4).

4). Спортивная площадка (50х200): баскетбольная площадка (1), волейбольная площадка (2), футбольная площадка (1), прыжковые ямы (3), сектор для толкания ядра (1), круговая беговая дорожка (200), прямая беговая дорожка (100), площадки игровые (4), полоса препятствий (1),

5). Мини футбольная площадка с искусственным покрытием (20х40).

**Инвентарь.**

1). Канат для лазания 50х6м. – 2 шт. 16). Мяч волейбольный – 12 шт.

2). Стол теннисный – 2 комплекта. 17). Комплект для игры в бадминтон – 2 комплекта.

3). Скамейка гимнастическая – 4 шт. 18).Перекладина переносная для шведской стенки.

4). Маты гимнастические – 10 шт. 19). Гантели наборные – 2 пары.

5). Мячи гимнастические большие (до 60 кг.) – 4 шт. 20). Палки гимнастические – 12 шт.

6). Ракетки для настольного тенниса – 2 пар. 21). Перекладина гимнастическая – 1 комплект.

7). Сетки для настольного тенниса – 2 комплектов. 22). Штанга тренировочная – 1 комплект.

8). Шахматы – 4 комплектов. 23). Табло перекидное – 2 шт.

9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт. 24). Брусья параллельные – 1 комплект.

10). Мяч набивной 2кг. – 2 шт. 25). Бревно гимнастическое – 1 шт.

11). Мяч набивной 3кг. – 2 шт. 26). «Козёл» гимнастический – 2 шт.

12). Малый мяч для метания – 6 шт. 27). «Конь» гимнастический – 2 шт.

13). Обруч гимнастический – 4 шт. 28). Мостик подкидной гимнастический – 1 шт.

14). Мяч баскетбольный – 12 шт. 29). Секундомер – 2 шт.

15). Мяч футбольный – 12 шт. 30) Свисток – 2 шт.