

**Пояснительная записка**

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с остальными формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленным государственным образовательным стандартом, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью физического воспитания** во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач, направленных на:

* Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
* Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
* Овладение школой движений.
* Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты 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, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
* Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни.
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основах использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических возможностей, изменении сути педагогических отношений, переходе из подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставит детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целесообразности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения , в развитии навыков учебного труда, широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Раздел 2. Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* Требования к результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
* Примерной программе начального общего образования;
* ПриказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При создании рабочей программы по физической культуре для 2 класса использована рабочая программа «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях, 2012 г.

**Раздел 3. Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: во втором классе – 102 часа.

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**«Физическая культура**»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
* Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Формирование установки на безопасных, 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;
* Определение общей цели и путей ее достижения, умении 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

**Знания о физической культуре**

Учащийся 2 классадолжен знать и иметь представление:

* О положении тела в пространстве.
* О физических качествах.
* Об основных видах движений.
* О правилах поведения и безопасности.
* О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
* О названии снарядов и гимнастических элементов.
* О признаках правильной ходьбы и бега.
* О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
* О названии упражнений в прыжках в высоту.
* Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

**Способы физкультурной деятельности**

Учащийся 2 класса научится:

* + выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
  + организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  + измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

* + целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  + выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

* + сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  + выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  + выполнять передвижения на лыжах

Учащийся 2 класса должен демонстрировать **уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебные нормативы | 2 класс | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 метров, сек. | 6,1 | 7,0 | 7,1 | 6,5 | 7,5 | 7,6 |
| 2. | Челночный бег 3х10 метров, сек. | 9,4 | 10,0 | 10,4 | 10,0 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 150 | 125 | 110 | 145 | 125 | 100 |
| 4. | Шестиминутный бег, м | 1000 | 800 | 750 | 900 | 650 | 550 |
| 5. | Наклон вперед в положении сидя, см | +6 | +3 | +1 | +10 | +6 | +2 |
| 6. | Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз | 4 | 2 | 1 | 11 | 6 | 3 |

**Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся**

Оценка теоретических знаний о физической культуре:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы: ответы на вопросы, тесты, пересказ.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

      **«**5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

 «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Раздел 6. Содержание программного материала**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Бодрость, грация, координация. | 18 часов |
| 2. | Играем все! | 36 часов |
| 3. | Бег, ходьба, прыжки, метания. | 27 часов |
| 4. | Все на лыжи! | 15 часов |
| 5. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 6. | Играем все! (флорбол) | 6 часов |
|  | **Всего** | **102 часа** |

**Распределение программы по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 2 | Бодрость, грация, координация | 18 |  |  |  |
| 3 | Играем все |  | 21 | 15 |  |
| 4 | Все на лыжи! |  |  | 15 |  |
| 5 | Флорбол |  |  |  | 6 |
| 6 | Бег, ходьба, прыжки, метания. | 9 |  |  | 18 |
|  | **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре**

**Когда и как возникли физическая культура и спорт.**

**Современные Олимпийские игры.** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр.

**Что такое физическая культура?** Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.

**Твой организм.** Строение человека. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

**Сердце и кровеносные сосуды.** Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

**Органы чувств.** Роль органов слуха и зрения во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

**Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей , полости рта смена нательного белья).

**Закаливание.** Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

**Мозг и нервная система.** Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции.

**Органы дыхания.** Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физической культурой и спортом для улучшения работы легких.

**Органы пищеварения.** Работа органов пищеварения.

**Пища и питательные вещества.** Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

**Вода и питьевой режим.** Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.

**Тренировка ума и характера.** Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

**Спортивная одежда и обувь.** Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных походных условиях).

**Самоконтроль.** Измерение роста, массы тела, окружности клетки, плеча, силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Первая помощь при травмах.** Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потертости кожи, кровотечение).

**Бодрость, грация, координация**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражне­ния на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упраж­нениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем са­мостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, являет­ся для них новым или необычным. Именно новизна и необыч­ность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию раз­нообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их вы­боре для каждого урока следует идти от более простых, ос­военных, к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестетические восприятия и представления о ско­рости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражне­ний. В каждый урок следует включать новые общеразвивающиеупражнения или их варианты, так, как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, ри­сование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умствен­ной активности младших школьников являются общеразвивающие уп­ражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флаж­ками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами мо­жет быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить что упражнения с предметами должны содержать элементы новиз­ны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их сле­дует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мя­чами.

Большое значение в физическом воспитании младших школь­ников принадлежит также акробатическим и танцевальным уп­ражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоцио­нальностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, же­лательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение сле­дует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Овладение знаниями. Название снарядов и гимнастических упражнений, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры, команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими палками, под музыку.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движении рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной степени координационной сложности.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки:лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание гимнастическую скамейку, лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на развитие двигательных качеств: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения на тренажерах.

**Бег, ходьба, прыжки, метания**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и стар­ших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребен­ка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раз­дела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в вы­соту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выпол­нения и применения в различных условиях. Поэтому они ока­зывают существенное воздействие на развитие, прежде всего ко­ординационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).Следует учесть, что одно и то же упражнение можно ис­пользовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить пре­имущественно в игровой и соревновательной форме, которые до­лжны доставлять детям радость и удовольствие. Систематичес­кое проведение этих упражнений позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личнос­ти ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить пре­имущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигает­ся выраженный оздоровительный эффект.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в высоту.

Овладение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, бег 30 метров на время, челночный бег 3х10 метров.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Овладение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью к месту в направлении метания на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от стены, бросок набивного двумя руками сверху мяча в положении сидя на полу на дальность.

**Все на лыжи!**

В задачи лыжной подготовки и в содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжными инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: ступающий и скольхзящий шаг, подъёмы ступающим шагом, спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5, в южных – примерно на столько же повышена.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость и в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски повороты выполняются по разным направлениям.

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг с палками, повороты переступанием на месте.

Освоение элементов горнолыжной техники: подъемы и спуски под уклон.

Подвижные игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Занять место», «Нападение акулы», «Пятнашки на лыжах», «Перегонки лыжников», «Эстафета на лыжах без палок», «Эстафета на лыжах с палками», «Спустись со склона», «Салки на горке».

Прохождение дистанции: передвижение на лыжах до 1,5 км.

Бег на лыжах на время: 1 км.

Бег на лыжах без учета времени: 2 км

**Играем все!**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспита­ния личности младшего школьника, развития его разнообраз­ных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, вообра­жения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав под­вижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (спо­собностей к реакции, ориентированию в пространстве и во вре­мени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и техни­ко-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой де­ятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие дви­гательные способности и умения. После освоения базового ва­рианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактичес­ких принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами состав­ляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой «шко­лой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотноше­нии для обеих рук и ног.

На совершенствование и закрепление навыков бега: «К своим флажкам», «Октябрята», «Два Мороза», «Салки»

На совершенствование и закрепление навыков прыжков: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Волк во рву».

На совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: упражнения в жонглировании мячом, ловля и передача мяча в парах, ловля и передача мяча стоя у стены, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, бросков и ведения мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу», «Мяч среднему», «У кого меньше мячей», «Поймай от стены», «Вызов номеров», «Эстафеты с мячом», «Метко в цель», «Четыре мяча над сеткой».

**Играем все! (флорбол)**

Овладение техническими приемами: упражнения с клюшкой, передачи мяча в парах, стоя на месте, ведение мяча по прямой, бросок по воротам с места.

Игровые упражнения и игры: «Кто быстрей», «Мяч среднему», «Эстафета с клюшками и мячами», «Вызов номеров».

**Региональный компонент**

Способы двигательной деятельности:лыжная подготовка. Освоение простейших способов ходьбы на лыжах.

Содержание: правила поведения, уход за лыжами, скользящий шаг, чередование шагов на дистанции, повороты переступанием на месте, правила соревнований по лыжам, катание с горы.

**Раздел 7. Тематическое планирование. 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока | Формирование УУД | | | | Формы контроля |
| Личностные | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| **1-я ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов, тесты – 6. Тема: Бег, ходьба, прыжки, метания – 9 часов, тесты – 3.** | | | | | | | |
| 1. |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта  . Охрана труда на уроках легкой атлетики (инструкция). | Развивать готовность к сотрудничеству. | Умение выполнять простые команды. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. |  |
| 2. |  | Техника челночного бега | Формировать потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении беговых упражнений. | **Бег 30 м**  **тест** |
| 3. |  | Челночный бег 3х10 метров. | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Умение выполнять простые команды. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия |  |
| 4. |  | тестирование челночного бега 3\*10м | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость, ускоряться. | Проявлять упорство и выносливость. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. | **Бег 3х10 м**  **тест** |
| 5. |  | Техника метания мешочка на дальность | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Повторить универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). | Повторить универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений | Соблюдать правила охраны труда при выполнении упражнений |  |
| 6. |  | Тестирование метания мешочка на дальность  . | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты. | Бег 200 м |
| 7. |  | Упражнения на координацию движений | Развивать координационные способности. | Повторить двигательные действия  при работе с малым мячом. | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила охраны труда при работе с мячом. |  |
| 8. |  | Физические качества | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Повторить технику метания малого мяча на дальность. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча. | Метание мяча |
| 9. |  | Техника прыжка в длину с разбега | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Повторить универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Бег 6 мин тест** |
|  | | | | | | | |
| 10. |  | Техника прыжка в длину с разбега | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику кувырка вперед. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила охраны труда на уроках гимнастики. |  |
| 11. |  | Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. | **Прыжок в длину с места**  **Тест** |
| 12. |  | Подвижные игры | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 13. |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. | **Гибкость**  **Тест** |
| 14. |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 15. |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. | Бросок набивного мяча |
| 16. |  | тестирование прыжка в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 17. |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Строевые упражнения зачет |
| 18. |  | Тестирование виса | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | **Подтягивание тест** |
| 19. |  | Подвижная игра "кот и мыши" | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Сгибание и разгибание рук |
| 20. |  | Режим дня, его основное содержание. | Развивать координационные способности. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | Объективно оценивать свои умения. |  |
| 21. |  | Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра "осада города" | Стремление выполнить лучший свой прыжок. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Поднимание туловища |
| 22. |  | Подвижная игра "осада города" | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазании по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. |  |
| 23. |  | Репродуктивный | Развитие гибкости, ловкости. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Прыжки на скакалке за 30 сек |
| 24. |  | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазании по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Кувырок вперед |
| 25. |  | Ведение мяча | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Осваивать работу по отделениям. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Стойка на лопатках согнув ноги з |
| 26. |  | Упражнения с мячом | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений. | Акробатическая комбинация |
| 27. |  | Подвижные игры | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осваивать работу по отделениям. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |
|  | | | | | | | |
| 28. |  | кувырок вперед с трех шагов | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. |  |
| 29. |  | Кувырок вперед с трех шагов | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила охраны труда при работе с мячами. |  |
| 30. |  | Кувырок вперед с разбега | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. |  |
| 31. |  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост | Проявлять точность. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 32. |  | Стойка на лопатках, мост | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 33. |  | Круговая тренировка | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Упр. 1 |
| 34. |  | Стойка на голове | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |  |
| 35. |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Упр. 2 |
| 36. |  | Различные виды перелезаний | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Упр. 3 |
| 37. |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Упр. 4 |
| 38. |  | Круговая тренировка | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 39. |  | Прыжки в скакалку | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Упр. 5 |
| 40. |  | Прыжки в скакалку в движении | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Передача мяча двумя руками снизу. |
| 41. |  | Круговая тренировка | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |
| 42. |  | Ввис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Передача мяча двумя руками сверху. |
| 43. |  | Переворот назад и вперед на перекладине | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 44. |  | Комбинация на гимнастических кольцах | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Передачи мяча в стену. |
| 45. |  | Вращение обруча | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |
| 46. |  | Варианты вращения обруча | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 47. |  | Лазания и круговая тренировка | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
| 48. |  | Круговая тренировка, ступающий и скользящий шаг на лыжах | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |
|  | | | | | | | |
| 49. |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах | Персональный подбор лыжного инвентаря. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 50. |  | Повороты переступанием на лыжах без палок | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 51. |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Объяснять технику выполнения скользящим шагом с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. |  |
| 52. |  | Торможение падением на лыжах с палками | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. |  |
| 53. |  | Прохождение дистанции 1 км | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать технику поворотов на лыжах. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 54. |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать технику поворотов на лыжах. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 55. |  | Подъем на склон полуелочкой и спуск | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 56. |  | Подъем на склон "елочкой" | Развитие координации. | Осваивать технику поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 57. |  | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра "накаты" | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | **1 км**  **зачет** |
| 58. |  | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра "накаты" | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | Распределять нагрузку  при выполнении длительных заданий. | **2 км**  **зачет** |
| 59. |  | Прохождение дистанции 1,5 км | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 60. |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Проявлять положительные качества личности,  упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 61. |  | Круговая тренировка | Проявлять положительные качества личности,  упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 62. |  | Подвижная игра "белочка- защитница" | Проявлять положительные качества личности,  упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. | РК |
| 63. |  | Преодоление полосы препятствий | Проявлять положительные качества личности,  упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. |  |
|  | | | | | | | |
| 64. |  | Усложнённая полоса препятствий | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |  |
| 65. |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила охраны труда время подвижных игр. |  |
| 66. |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Соблюдать дисциплину и правила охраны труда во время подвижных игр. |  |
| 67. |  | Прыжок в высоту спиной вперед | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | Различать ситуации поведения в подвижных играх. |  |
| 68. |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча. |  |
| 69. |  | Броски и ловля мяча в парах | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| 70. |  | Броски и ловля мяча в парах | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Проявлять положительные качества личности. | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. |  |
| 71. |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху" | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| 72. |  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. | Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение. |  |
| 73. |  | Эстафеты с мячом | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в  играх | Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча |  |
| 74. |  | Упражнения и подвижные игры с мячом | Воспитывать в себе волю к победе. | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |  |
| 75. |  | Знакомство с мячами хопами | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать правила охраны труда при проведении эстафет |  |
| 76. |  | Прыжки на мячах-хопах | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать правила охраны труда при проведении эстафет |  |
| 77. |  | Круговая тренировка | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| 78. |  | Подвижные игры | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |  |
|  | | | | | | | |
| 79. |  | Прём мяча снизу | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость. | Осваивать технику владения мячом и клюшкой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | Соблюдать правила охраны труда при проведении игр. |  |
| 80. |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость. | Осваивать технику владения мячом и клюшкой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | Соблюдать правила охраны труда при проведении игр. | **Прыжок в длину с места тест** |
| 81. |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость. | Осваивать технику владения мячом и клюшкой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | Соблюдать правила охраны труда при проведении игр. | **Гибкость**  **тест** |
| 82. |  | Подвижная игра "вышибалы через сетку" | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику челночного бега. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности | **Челночный бег 3х10 м тест** |
| 83. |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость. | Осваивать технику владения мячом и клюшкой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | Соблюдать правила охраны труда при проведении игр. |  |
| 84. |  | Броски набивного мяча от груди и способом снизу | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость. | Осваивать технику владения мячом и клюшкой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | Соблюдать правила охраны труда при проведении игр. |  |
|  | | | | | | | |
| 85. |  | Броски набивного мяча от груди и способом снизу | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 86. |  | Тестирование виса на время. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. | Бросок набивного мяча |
| 87. |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | Прыжки на скакалке за 30 сек. |
| 88. |  | Тестирование прыжка в длину с места | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. | **Подтягивание тест** |
| 89. |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. | Поднимание туловища |
| 90. |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. | Сгибание и разгибание рук |
| 91. |  | Техника метания на точность | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений. | Прыжки в высоту с разбега |
| 92. |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Бег 6 мин.**  **тест** |
| 93. |  | Подвижные игры для зала. | Развивать скорость, выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. |  |
| 94. |  | Беговые упражнения. | Формирование потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость при беге. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | **Бег 30 м**  **тест** |
| 95. |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |  |
| 96. |  | Тестирование челночного бега 3\*10м | Развивать скорость, выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Бег 200 м |
| 97. |  | Тестирование метания мешочка на дальность | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 98. |  | Подвижная игра "хвостики" | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Метание мяча |
| 99. |  | Подвижная игра "воробьи-вороны" | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. | Бег 1000 м |
| 100 |  | Подвижная игра "воробьи-вороны" | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| 101 |  | Подвижные игры с мячом | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Проявлять положительные качества личности. | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. |  |
| 102 |  | Подвижные игры | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |

**Раздел 8. Перечень материально-технического и учебно-методического обеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре |
| 1.2. | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2012. |
| 1.3. | Лях В.И. физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014. |
| 1.4. | Региональный компонент начального общего образования Архангельской области. Физическая культура. Ногина Р.М., Макарова О.П., Попов В.П. 2006. |
| 1.5. | Планируемые результаты начального общего образования. Под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010. |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 2.2 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| **4.** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Магнитофон |
| 4.1 | Аудиозаписи |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 5.1 | Стенка гимнастическая |
| 5.2 | Козел гимнастический |
| 5.3 | Конь гимнастический |
| 5.4 | Канат для лазанья |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая (навесная) |
| 5.6 | Палка гимнастическая |
| 5.7 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 5.8 | Скакалка |
| 5.9 | Мат гимнастический |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик |
| 5.11 | Обруч пластиковый детский |
| 5.12 | Планка для прыжков в высоту |
| 5.13 | Стойка для прыжков в высоту |
| 5.14 | Щит баскетбольный |
| 5.15 | Мячи баскетбольные |
| 5.16 | Сетка волейбольная |
| 5.17 | Мячи волейбольные |
| 5.18 | Мячи теннисные для метания |
| 5.19 | Стойки-конусы |
| 5.20 | Секундомер |
| 5.21 | Клюшки для флорбола |
| 5.22 | Мячи для флорбола |
| 5.23 | Ворота малые |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании МО  протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | Согласовано:  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тухватулина А.В. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | Утверждаю:  Директор МБОУ ОШ № 48 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шурко Н.Н. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**на 2015 - 2016 г.**

**Класс:** 2 класс

**Учитель:**Котцова Татьяна Александровна

**Количество часов:** всего 102 часа, в неделю 3 часа

**Практическая часть:** тесты - 12 , региональный компонент - 10.

**Планирование составлено на основе программы** «Физическая культура. Рабочие программы», 1-4 классы, В.И. Лях, 2012г.

**Учебник (название, автор, издательство, год издания)** «Физическая культура» 1-4 классы, В.И. Лях (учебник для

общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2014 г.

**Рабочие тетради, методические пособия**: «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов» В.И.Лях, Г.Б Мейксон (пособие для

учителя).

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:** 1.Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

2.Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

3.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

4.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

5.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять

их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

6.Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности

**Лист планирования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | Количество  часов | | Практическая часть | | | | Региональный компонент | | № урока | № недели | Месяцы | Четверть |
| план | факт | Зачеты | | Тесты | | план | факт |
| план | факт | план | факт |
| 1. Бег, ходьба, прыжки, метания. | 9 |  |  |  | 3 |  |  |  | 1 - 9 | 1-3 | Сентябрь | 1 |
| 2. Бодрость, грация, координация | 18 |  |  |  | 3 |  |  |  | 10-27 | 4-9 | Сентябрь – ноябрь | 1 |
| 3. Играем все! | 21 |  |  |  |  |  |  |  | 28-48 | 10-16 | Ноябрь – декабрь | 2 |
| 1. Все на лыжи! | 15 |  |  |  |  |  | 10 |  | 49-63 | 17-21 | Январь – февраль | 3 |
| 5. Играем все! | 15 |  |  |  |  |  |  |  | 64-78 | 22-26 | Февраль – март | 3 |
| 6. Играем все! (флорбол) | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 79-84 | 27-28 | Апрель | 4 |
| 7. Бег, ходьба, прыжки, метания. | 18 |  |  |  | 3 |  |  |  | 85-102 | 29-34 | Апрель – май | 4 |
| Всего: | 102 |  |  |  | 12 |  | 10 |  | 1-102 | 1-34 | Сентябрь – май |  |