Управление Администрации по образованию и делам молодежи

Благовещенского района Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яготинская средняя общеобразовательная школа»

Благовещенского района Алтайского края

 .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОметодическим объединениемучителей математикиПротокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г  | УТВЕРЖДАЮДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. ПетренкоПриказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

2 класс

Составитель:\_Костецкий А.В. учитель физической культуры

с. Яготино

2017

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка |  |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета |  |
| Содержания учебного предмета |  |
| Формы, методы и технология обучения, которые учитель планирует использовать при организации образовательной деятельности в данном классе  |  |
| Формы, методы работы с учащимися, испытывающие трудности в обучении |  |
| Способы и формы оценивание образовательных результатов обучающихся |  |
| Учебно-методическое обеспечение |  |
| Тематическое планирование |  |
| Лист дополнений и изменений. |  |

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образование, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха

« Физическая культура 1-4 классы» М.: Просвещение 2014 г.

Курс «Физическая культура» изучается в 2 классе из расчёта 3 ч в не делю ( всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№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».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждения. Учебный предмет» Физическая культура» является основной физического воспитания школьников. В сочетание с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня ( физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня ( гимнастика , подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре ( спортивные секции, группы ОФП), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями ( дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна.

**Цель обучения –** 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.

**Задачи обучения:**

* 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 ( точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных ( скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии 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, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* 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 ( восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

 **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.

**Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре - в процессе урока.**

Физическая культура.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности - в процессе урока.**

Самостоятельные занятия.Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование – 102 часа.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики- 21 час.**  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:висы, перемахи,

Гимнастическая комбинация.Например. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок:с разбега через гимнастического коня.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика – 31 час. ( Осень – 18 часов, весна – 13 часов)** Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки – 23 часа.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры – 27 часов.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнение на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол:подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волей

**Формы организации образовательного процесса:**

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 6—7 мин.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительным иэнерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как повнешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Общая характеристика организации учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: – умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатом освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* 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 безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического),о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Формы, методы работы с учащимися, испытывающие трудности в обучении:**

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительнымиэнерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как повнешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид занятий | Дата | Примечание |
|  | **Раздел программы: «Лёгкая атлетика» 18 часов**  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Ходьба и бег. | 1 |  |  |  |
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Подвижные игры «Невод»,«День и ночь» | 1 |  |  |  |
| 4 | Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейБег на результат30, 60 м. | 1 |  |  |  |
| 5 |  Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейБег на результат 30, 60 м. | 1 |  |  |  |
| 6 | Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейПодвижные игры « Круговая эстафета», «Вызов номеров», «Смена сторон». | 1 |  |  |  |
| 7 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. | 1 |  |  |  |
| 8 | Освоение навыков прыжков развитие скоростно- силовых и координационных способностей Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| 9 | Освоение навыков прыжков развитие скоростно- силовых и координационных способностей Прыжки с высоты до 30 см . С поворотом в воздухе на 180°. | 1 |  |  |  |
| 10 | Освоение навыков прыжков развитие скоростно- силовых и координационных способностей  | 1 |  |  |  |
| 11 | Освоение навыков прыжков развитие скоростно- силовых и координационных способностей Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 |  |  |  |
| 12  | Освоение навыков прыжков развитие скоростно- силовых и координационных способностей Прыжок в высоту через верёвочку (высота 30-40 см) | 1 |  |  |  |
| 13  | Овладения навыками метания развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность | 1 |  |  |  |
| 14 | Овладения навыками метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |  |
| 15 | Овладения навыками метания развитие скоростно- силовых и координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 16 | Броски набивного мяча двумя руками  | 1 |  |  |  |
| 17 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.Челночный бег – 3×5м, 3×10м. | 1 |  |  |  |
| 18 | Совершенствование бега и развитие выносливостиБег на 1000м. | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел программы: « Гимнастика с основами акробатики» 21 часов** |
| 19(1) | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике с элементами акробатике Название снарядов и гимнастических элементов.  | 1 |  |  |  |
| 20(2) | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностейАкробатика . Перекаты и группировки | 1 |  |  |  |
| 21(3) | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностейАкробатика. Кувырки вперёд и назад. |  |  |  |  |
| 22(4) | Акробатика. Стойка на лопатках. «Мост». | 1 |  |  |  |
| 23(5) | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностейГимнастика. Висы и упоры. | 1 |  |  |  |
| 24(6) | Освоение навыков лазанья и перелезания развитие координационных способностей привальной осанке. Гимнастика Лазанье по наклонной скамейке и стенке. | 1 |  |  |  |
| 25(7) | Освоение навыков лазанья и перелезания развитие координационных способностей привальной осанке Гимнастика. Перелазание через горку матов . | 1 |  |  |  |
| 26(8) | Освоение навыков лазанья и перелезания развитие координационных способностей привальной осанке Гимнастика. Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 27( 9) | Освоение навыков опорных прыжках развитие координационных ,Скоростно-силовых способностей. Гимнастика. Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |
| 28( 10) | Освоение навыков опорных прыжках развитие координационных ,Скоростно-силовых способностей. Гимнастика. Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 29 (11) | Освоение навыков лазанья и перелазания развитие координационных способностей привальной осанке. Гимнастика. Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 30(12) | Освоение навыков лазанья и перелазания развитие координационных способностей привальной осанке Гимнастика. Равновесия. | 1 |  |  |  |
| 31(13) | Освоение навыков лазанья и перелазания развитие координационных способностей привальной осанке Гимнастика. Равновесия. | 1 |  |  |  |
| 32(14) | Освоение навыков лазанья и перелазания развитие координационных способностей привальной осанке Гимнастика. Мост с помощью и самостоятельно | 1 |  |  |  |
| 33(15) | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастика. Танцевальные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 34(16) | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей . Гимнастика. Танцевальные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 35 (17) | Освоение строевых упражнений. Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 36(18) | Освоение строевых упражнений Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 37(19) | Освоение строевых упражнений Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 38 (20) | Освоение строевых упражнений Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 39 (21) | Освоение строевых упражнений Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел программы: «Лыжные гонки» 23 часов** |
| 40 (1) | Лыжная подготовка. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  | 1 |  |  |  |
| 41(2) | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. | 1 |  |  |  |
| 42(3) | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 43(4) | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 44(5) | Освоение техники лыжных ходовКомплекс упражнений «Разминка лыжника». | 1 |  |  |  |
| 45(6) | Освоение техники лыжных ходов.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 46 (7) | Освоение техники лыжных ходов.Повороты переступанием. | 1 |  |  |  |
| 47(8) | Освоение техники лыжных ходов.Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |  |  |
| 48(9) | Освоение техники лыжных ходов.Повороты переступанием | 1 |  |  |  |
| 49(10) | Освоение техники лыжных ходов.Игры и игровые упражнения на лыжах | 1 |  |  |  |
| 50(11) | Освоение техники лыжных ходов.Повороты переступанием | 1 |  |  |  |
| 51(12) | Освоение техники лыжных ходов.Спуск и торможение « полу плугом» | 1 |  |  |  |
| 52(13) | Освоение техники лыжных ходов.Игры и игровые упражнения на лыжах.Игра «Не задень» | 1 |  |  |  |
| 53(14) | Освоение техники лыжных ходов.Поворот в движении переступанием | 1 |  |  |  |
| 54 (15) | Освоение техники лыжных ходовСоревнования на дистанцию 1км.  | 1 |  |  |  |
| 55(16) | Освоение техники лыжных ходовИгры и игровые упражнения на лыжах.Игра «Кто дальше?» | 1 |  |  |  |
| 56 (17) | Освоение техники лыжных ходовПередвижения на лыжах до 1,5 км. | 1 |  |  |  |
| 57(18) | Освоение техники лыжных ходов.Игры и игровые упражненияна лыжах.Игра «По местам», | 1 |  |  |  |
| 58(19) | Освоение техники лыжных ходовПодъемы и спуски под уклон. | 1 |  |  |  |
| 59(20) | Освоение техники лыжных ходовПовороты переступанием | 1 |  |  |  |
| 60 (21) | Освоение техники лыжных ходовПередвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |  |  |  |
| 61(22) | Освоение техники лыжных ходовПодъем ступающим шагом | 1 |  |  |  |
| 62(23) | Освоение техники лыжных ходовПодъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел программы : «Подвижные и спортивные игры» 27 часов** |
| 63(1) | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |  |
| 64(2) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте. | 1 |  |  |  |
| 65(3) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |  |  |  |
| 66(4) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой . | 1 |  |  |  |
| 67(5) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  |
| 68(6) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, шагом и бегом. | 1 |  |  |  |
| 69(7) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди в щит, в кольцо. | 1 |  |  |  |
| 70(8) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Броски мяча двумя руками в мишень, в обруч. | 1 |  |  |  |
| 71(9) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. | 1 |  |  |  |
| 72(10) |  Закрепление и совершенствования держания , ловли, держания. Передачи броска и ведение мяча развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Подвижные игры с элементами спортивных игр «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 73 (11) | Закрепление и совершенствования держания , ловли, держания. Передачи броска и ведение мяча развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Подвижные игры с элементами спортивных игрИгра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 |  |  |  |
| 74(12) | Закрепление и совершенствования держания , ловли, держания. Передачи броска и ведение мяча развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Подвижные игры с элементами спортивных игрИгра «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». | 1 |  |  |  |
| 75(13) | Закрепление и совершенствования держания , ловли, держания. Передачи броска и ведение мяча развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Подвижные игры с элементами спортивных игр«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |  |  |
| 76(14) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры пионербол  | 1 |  |  |  |
| 77(15) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Броски мяча через волейбольную сетку. Игра пионербол | 1 |  |  |  |
| 78(16) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра пионербол | 1 |  |  |  |
| 79(17) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Техника безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр « У кого меньше мячей».  | 1 |  |  |  |
| 80(18) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Школа мяча», «Мяч в корзину». | 1 |  |  |  |
| 81(19) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр «Попади в обруч », « Перестрелка»  | 1 |  |  |  |
| 82 (20) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр «Попади в обруч », « Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 83 (21) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Школа мяча», «Мяч в корзину». | 1 |  |  |  |
| 84 (22) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |  |  |
| 85(23) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Борьба за мяч», « Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 86 (24) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Борьба за мяч», « Перестрелка»  | 1 |  |  |  |
| 87(25) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр « Охотники и утки», « Быстро и точно».  | 1 |  |  |  |
| 88(26) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Овладей мячом», « подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 89(27) | Овладение элементов умения ловли, бросках передачи и ведения мяча Подвижные игры с элементами спортивных игр « Снайперы», « Игры с ведением мяча».  | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел программы: «Лёгкая атлетика» 13 часов** |
| 90(19) | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейБег по пересеченнойместности. | 1 |  |  |  |
| 91(20) | Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейБег по пересеченной местности. Преодолениепрепятствий | 1 |  |  |  |
| 92(21) | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Бег с изменением направления | 1 |  |  |  |
| 93(22) | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 94(23) | Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностейБег на скорость30,60 м. | 1 |  |  |  |
| 95(24) | Освоение навыков прыжков развитие скоростно-силовых и координационных способностей Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 96(25) | Освоение навыков прыжков развитие скоростно-силовых и координационных способностей Прыжки с высоты. С поворотом в воздухе  | 1 |  |  |  |
| 97 (26) | Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» | 1 |  |  |  |
| 98(27) | Овладения навыками метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Метание малого мяча с места на дальность | 1 |  |  |  |
| 99(28) | Овладения навыками метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Метание малого мяча с разбега на дальность | 1 |  |  |  |
| 100(29) | Овладения навыками метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | 1 |  |  |  |
| 101(30) |  Овладение навыков метания развитие скоростно-силовых координационных способностей. Броски набивного мяча двумя руками  | 1 |  |  |  |
| 102(31) | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.Челночный бег – 3\*10м. | 1 |  |  |  |
| Итого;34 учебных недель( 102 часа) |

**Лист дополнений и изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений  | Содержание  | Реквизиты документа  | Подпись лица, внёсшего запись  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |