**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Аксайского района**

**Старочеркасская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

Приказ от «1» сентября 2017 № 196

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

М.П.

 .

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее **2 класс**

Учитель Кондрацкая С.В.

Программа разработана на основе

 программы по физической культуре

В.И. Лях, А.А. Зданевич

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»-

 М.: Просвещение, 2011г.

**Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год рабочая программа рассчитана:

 102 часов из расчета 3 ч в неделю, ***34*** учебных недели , по календарному учебному графику на 2017-2018 год 98 часов ***так как 4 часа выпадают на 23 февраля и 1,2,9 мая. Программа будет пройдена за счет объединения тем.***

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Содержание программного материала**

***Раздел 1. Знания о физической культуре .* Укрепление здоровья и личная гигиена(** В процессе урока)

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности**.

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.*

***Раздел 2. Физическое совершенствование* с оздоровительной направленностью**.

**Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью. Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

***Жизненно-важные двигательные навыки и умения.***

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижении

***Гимнастика с элементами акробатики-(18ч)***

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

***Легкоатлетические упражнения.(54ч.)*** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность***. Кроссовая подготовка***.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.(33ч.)*** Подвижные игры на основе ***баскетбола***, ***пионербол,***с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики,, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

***Национальные игры:*** русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Основные виды учебной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Тематическое планирование учебного предмета «физическая культура» во 2 классе с основными видами учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **1.** | ***Знания о физической культуре .* Укрепление здоровья и личная гигиена** | * **Выполнять** организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* **Рассказывать,** что такое физические качества.
* **Рассказывать,** что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* **Рассказывать,** что такое частота сердечных сокращений;
* **Выполнять** упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
 |
| **2.** | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | * **Строиться** в шеренгу и колонну;
* **Выполнять** разминку, направленную на развитие координации движений;
* **Выполнять** наклон вперед из положения стоя;
* **Выполнять** подъем туловища за 30с на скорость
* **Лазать** по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* **Подтягиваться** на низкой перекладине из виса лежа;
* **Выполнять** вис на время;
* **Выполнять** различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* **Лазать** по канату;
* **Выполнять** вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* **Выполнять** висы не перекладине;
* **Выполнять** прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* **Выполнять** упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
 |
| **3** | **Легкая атлетика**  | * **Пробегать** на скорость дистанцию 30м;
* **Выполнять** челночный бег 3х10 м;
* **Выполнять** беговую разминку;
* **Выполнять**метание как на дальность, так и на точность;
* **Выполнять** прыжок в длину с места и с разбега;
* **Выполнять** прыжок в высоту спиной вперед;
* **Бегать** различные варианты эстафет;
* **Выполнять** броски набивного мяча от груди и снизу;
* **Метать** гимнастическую палку ногой;
* **Преодолевать** полосу препятствий;
* **Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
* **Выполнять** броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
* **Пробегать** 1 км.
 |
| **4** | **Кроссовая подготовка-** |
| **5** | **Подвижные игры- Пионербол**  | * **Играть** в подвижные игры;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* **Выполнять** ведения мяча правой и левой рукой;
* **Выполнять** броски мяча через волейбольную сетку;
* **Выполнять** броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* **Выполнять** броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.
 |

 СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Г.Лионова/

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Предметные** | **План** |  | **Факт** |
| **1** | ***Ходьба и бег***Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», | ***7ч*****1*.*** | ***Знать:*** правила ТБ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | **5.09** |  |  |
| **2** | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м Игра «Вызов номеров». | 1 | ***Знать***: понятие «короткая дистанция»***Уметь***: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; | **6.09** |  |  |
| **3** | ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.Игра «К своим флажкам» | 1 | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью( до 30 м) | **7.09** |  |  |
| **4** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)Игра «К своим флажкам» | 1 | ***Знать***: понятие «высокий старт»***Уметь***: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | **12.09** |  |  |
| **5** | ОРУ.. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». | 1 | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | **13.09** |  |  |
| **6****7** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . «Пятнашки» | 2 | ***Знать***: понятие «челночный бег»***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м | **14.09****19.09** |  |  |
| **8** | ***Прыжки***Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.. Игра «Зайцы в огороде». | **4ч**1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **20.09** |  |  |
| **9** | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **21.09** |  |  |
| **10** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | 1 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **26.09** |  |  |
| **11** | Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | 1 | ***Уметь***: выполнять прыжок в длину с места. | **27.09** |  |  |
| **12** | **Метание** Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель.. Игра «К своим флажкам» | **(4 ч)****1** | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **28.09** |  |  |
| **13****14** | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч».  | 2 | ***Уметь***: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками | **3.10****4.10** |  |  |
| **15** | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений. | **5.10** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **16** | **Бег по пересеченной местности .** Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки | **(3ч)****1** | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).1 | **10.10** |  |  |
| **17** | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. | **11.10** |  |  |
| **18** | . Равномерный бег . Игра «Третий лишний» | 1 | ***Уметь:*** бегать на время 500м | **12.10** |  |  |
| **19****20****21** | **Полоса препятствий** | **(3ч)** | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | **17.10****18.10****19.10** |  |  |
| **22** | **Эстафеты** Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с выручкой». | **(6 ч)**1 | ***Уметь:*** выполнять эстафетный бег с различными предметами. | **24.10** |  |  |
| **23****24****25****26****27** | Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | 5 | ***Уметь:*** выполнять эстафетный бег с различными предметами. | **25.10****26.10****31.10****9.11****14.11** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **28** | ***Подвижные******Игры***Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». | ***(6ч)***1 | ***Знать***: правила работы с мячом.***Уметь:*** держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах | **15.11** |  |  |
| **29** | Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | ***Уметь***: выполнять ловлю и передачу мяча | **16.11** |  |  |
| **30****31****32****33** | . Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 4 | ***Уметь***: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч; реагировать на летящий через сетку мяч. | **21.11****22.11****23.11****28.11** |  |  |
| **34** | ***Пионербол***Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | ***9ч***1 | ***Знать***: правила игры в «Пионербол».***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | **29.11** |  |  |
| **35** | Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 | ***Уметь***: играть в игру «Пионербол». | **30.11** |  |  |
| **36****37****38****39****40****41****42** | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 7 | ***Уметь***: играть в игру «Пионербол». | **5.12****6.12****7.12****12.12****13.12****14.12****19.12** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **43** | **Акробатика.****Строевые упражнения** Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону | **6ч**1. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **20.12** |
| **44** | . Прыжки через скакалку. . Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы | ***21.12*** |
| **45** | Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.стойка на лопатках | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | ***26.12*** |
| **46** | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | ***27.12*** |
| **47** | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды, акробатические элементы. | ***28.12*** |
| **48** | Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Светофор | 1 | ***Уметь:*** выполнять прыжки через скакалку | ***10.01*** |
| **49** | **ГИМНАСТИКА Равновесие. Висы. Строевые упражнения.**Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам .Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | **6ч**1 | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | ***11.01*** |
| **50** | Перестроение по ориентирам. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Вис стоя и лежа. | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | ***16.01*** |
| **51** | . Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость . Игра «Змейка».Вис стоя и лежа. | 1 | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на раз-ие гибкости. | ***17.01*** |
| **52** | Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.. Игра «Слушай сигнал». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения. | ***18.01*** |
| **53** | Повороты.. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | ***23.01*** |
| **54** | . Выполнение команд «На два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость. | ***24.01*** |
| **55** | **Опорный прыжок, лазание**Лазание по гимнастической стенке. | **6ч**1 | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | ***25.01*** |
| **56** | Лазание по гимнастической стенке.. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | ***30.01*** |
| **57** | . Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия | 1 | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | ***31.01*** |
| **58** | Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов | 1 | ***Уметь***: лазать по Г.ст; Г.ск; выполнять опорный прыжок. | ***1.02*** |
| **59****60** | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | 2 | ***Уметь***: выполнять лазание, опорный прыжок. | ***6.02******7.02*** |
|  |  |  |  |
| **61** | Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. | 1 | ***Инструктаж по ТБ*** ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **8.02** |  |
| **62** | Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **13.02** |  |
| **63****64** |  Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **14.02****15.02** |  |
| **65****66** | . Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу | 2 | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | **20.02****21.02** |  |
| **67****68** | Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди.  | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **22.02****27.02** |  |
| **69****70** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **28.02****1.03** |  |
| **71****72** | . Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **6.03****7.03** |  |
| **73****74** | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | **13.03****14.03** |  |
| **75****76** | . Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 2 | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | **15.03****20.03** |  |
| **77****78** | Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в м\б. | **21.03****22.03** |  |
|  |  |  |  |  |
| **79** | **Прыжки в высоту .** Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | **(6ч)**1 | Инструктаж по ТБ ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | **03.04** |  |
| **80** | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | **04.04** |  |
| **81****82** | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги | 2 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | **05.04****10.04** |  |
| **83****84** | Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». | 2 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | **11.04****12.04** |  |
|  |  |  |  |  |
| **85****86** | **Развитие общей выносливости** Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия | **10ч**2 | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км | **17.04****18.04** |  |
| **87****88** | Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). | 2 | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | **19.04****24.04** |  |
| **89****90** | Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. | 2 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | **25.04****26.04** |  |
| **91** | . Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики» | 1 | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | **03.05** |  |
| **92** | Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | **08.05** |  |
| **93** | Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. | 2 | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности. Прыжки через длинную скакалку. | **10.05** |  |
|  |  |  |  |  |
| **94** | **Ходьба и бег** Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. | **(4ч)**1 | ***Знать:*** правила ТБ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | **15.05** |  |
| **95** | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь». | 1 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | **16.05** |  |
| **96** | Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». | 2 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | **17.05** |  |
| **97** | **Прыжки** Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. | **(4ч)**1 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **22.05.**. |  |
| **98** | Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». | 2 | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **23.05** |  |

**Контрольные работы по физической культуре**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И.Ляха).**

**2 класс**

**2017-2018учебный год.**

**1 четверть**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

**2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**3. Что поможет тебе правильно распределять время:**

А. Часы

Б. Режим дня

В. Секундомер

**4.Лучший отдых-это:**

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

**5.Что помогает проснуться твоему организму:**

А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

**2 четверть**

**1.Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**2.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**3.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**4.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**5.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**3 четверть**

**1.Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**2. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**3. Людям какой профессии необходима сила?**

А. Продавец

Б. Строитель

В. Водитель

**4.Ловкость – это:**

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

**5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

**4 четверть**

**1.Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**2.В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

**3. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**5. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

***Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Итоговый контроль***

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

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

***Проведение зачётно-тестовых уроков***

*КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ*: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

***ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу***)

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | **2 класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** |
| д | **140** | **125** | **110** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** |
| д | **70** | **65** | **60** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** |
| д | **80** | **70** | **60** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** |
| д | **8** | **6** | **4** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** |
| д | **12** | **10** | **8** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** |
| м | **28** | **26** | **24** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** |
| д | **38** | **36** | **34** |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.