Планируемые результаты

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой

для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.
В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".
В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

2–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

2–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:
    - Основы знаний о физической культуре:
        - естественные основы
        - социально-психологические основы
        - приёмы закаливания
        - способы саморегуляции
        - способы самоконтроля
    - Легкоатлетические упражнения:
        - бег
        - прыжки
        - метания
    - Гимнастика с элементами акробатики:
        - построения и перестроения
        - общеразвивающие упражнения с предметами и без
        - упражнения в лазанье и равновесии
        - простейшие акробатические упражнения
        - упражнения на гимнастических снарядах
    - Подвижные игры:
        - освоение различных игр и их вариантов
        - система упражнений с мячом
2. Вариативная часть:
    - подвижные игры с элементами баскетбола

Список литературы

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
3. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
5. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
6. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока		Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика (11 ч)					
1	Ходьба и бег (5 ч)	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ, Нац.Игра «Всадники»	1		
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		
3			1		
4		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возник-новения	1		

Продолжение табл.

5		Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1		
6	Прыжки (6ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	2		
7					
8		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
9					
10		Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания)*. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	2		
11					
12	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании, Нац.Игра «Всадники»	2		
13					
14		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1		

Продолжение табл.

Кроссовая подготовка (14 ч)					
15	Бег по пересеченной местности (14 ч)	Бег *(4 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1		
16			1		
17		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
18		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений Нац.Игра «Кто быстрее?»	1		
19		Бег *(6 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1		
20			1		
21		Бег *(7 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений, Нац.Игра «Кто быстрее?»	1		
22			1		
23		Бег *(8 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Перебежка с	1		

		выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
24		Бег *(8 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м)*. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1		
25			1		
26			1		
27		Бег *(9 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1		
28		Кросс *(1 км)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1		
Гимнастика (18 ч)					
29	Акробатик. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Нац.Игра «Кто быстрее?»	1		
30		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения	1		

		лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
31		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		
32			1		
33		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей Нац.Игра «Кто быстрее?»	1		
34			1		

Продолжение табл.

35	Строевые упражнения (6 ч)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		
36		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		
37		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1		
38			1		
39		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей Нац.Игра «Гонщик бурдюка»	1		
40			1		
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		

42		Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
43			1		
44		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей Нац.Игра «Гонщик бурдюка»	1		
45			1		
46		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1		

Продолжение табл.

Подвижные игры (18 ч)					
47	Подвижные игры (18 ч)	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
48			1		
49		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Нац.Игра «Гонщик бурдюка»	1		
50			1		
51		ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-ностей	1		
52			1		
53		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
54			1		

Продолжение табл.

55		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Нац.Игра «Гонщик бурдюка»	1		
56			1		
57		ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
58			1		
59		ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
60			1		
61		ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
62			1		
63		ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Нац.Игра «Захват противника»	1		
64			1		

Продолжение табл.

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)					
65	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1		
66			1		
67		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1		
68			1		
69		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1		
70			1		
71		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Нац.Игра «Захват противника» Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
72			1		

Продолжение табл.

73		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
74		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей Нац.Игра «Захват противника»	1		
75			1		
76			1		
77		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1		
78			1		
79		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1		
80			1		
81		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
82			1		

Продолжение табл.

83		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Нац.Игра «сильные ноги»	1		
84			1		
85		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
86			1		
87		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1		
88		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Нац.Игра «сильные ноги»	1		

Продолжение табл.

Кроссовая подготовка (7 ч)					
89	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Бег *(4 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1		
90		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
91		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
92		Бег *(6 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
93		Бег *(7 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости Нац.Игра «сильные ноги»	1		
94		Бег *(8 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		

95		Кросс *(1 км)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1		
Легкая атлетика (10 ч)					
96	Ходьба и бег (4 ч)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1		
97		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1		
98			1		
99		Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
100	Прыжки (3 ч)	ТБ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
102			1		