

<p style="text-align: center;">«Согласовано» Руководитель ШМО</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано» Зам. руководителя по УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут</p>
<p style="text-align: center;">_____ \Пак А.П.\ Протокол №1 от «30» августа 2016г.</p>	<p style="text-align: center;">_____ \Казакова Л.Н.\ «30»августа 2016г.</p>	<p style="text-align: center;">_____ \Закора Л.А.\ Приказ №50 от «01»сентября2016г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Лоптевой Ирины Вадимовны
учителя по физической культуре
МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
2 «А», «В» класс

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «01» сентября 2016г.

2016-2017 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержания учебного предмета

Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в 2 классе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета в 2 классе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Цель:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками 1-2, 3-4 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в начальной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;

- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета — 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ценностные ориентиры содержания

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Знание о физической культуре (5 ч)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр, Скелет и мышцы человека, Осанка человека, Стопа человека, Одежда для занятий физическими упражнениями,

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня, Закаливание, Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Осанка правильности осанки

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, Физические упражнения для физкультминуток, Физические упражнения для расслабления мышц, Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия.

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч).

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Легкая атлетика (22ч)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением., Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м)., Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м)., Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м)., Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция»., Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.).

Ходьба с высоким пониманием бедра., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, Метание малого мяча из положения стоя грудью по

направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.

Метание набивного мяча на дальность.

Лыжная подготовка (12ч)

Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж., Ступающий и скользящий шаг без палок., Повороты переступанием.

Подъемы и спуски под уклон, Передвижение на лыжах до 1км., Передвижение на лыжах до 1км., Скользящий шаг с палками., Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Акробатика. Строевые упражнения (8ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ., Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе,

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

Равновесие. Строевые упражнения (10ч.)

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.,

Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок, лазание (5ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня., Лазание по канату. Перелезание через коня, Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов., Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку

матов.

Подвижные игры (20ч)

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте, Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте., Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему»., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». , Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». , Подвижные игры. Игры «К своим

флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты., Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты., Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты., Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты, Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты, Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. , Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-футбол.

Учебно-тематический план (по разделам)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Планирование занятий физической культурой	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89
5.1	Кроссовая подготовка	12
5.1	Гимнастика с основами акробатики	22
5.2	Легкая атлетика	21
5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Подвижные игры	22
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование
в 2 «А», «В» классе
учителя по физической культуре
Лоптевой Ирины Вадимовны

количество учебных часов:

102 часа (3 часа в неделю)

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность – 89 часов							
Тема Кроссовая подготовка 12 часов							
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Высокий старт	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе	Бег по пересечённой местности.
2.	Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки».	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег по пересечённой местности.
3.	Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Равномерный медленный бег.
4.	Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Равномерный медленный бег.
5.	Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег по пересечённой местности.
6.	Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег по пересечённой местности.
7.	Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки».	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег на 30 метров
8.	Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Челночный бег
9.	Равномерный бег (6 мин.). чередование	1			Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м,	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной	Челночный бег

	ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).				ходьба – 100 м).	скоростью на дистанцию до 10 м	
10.	Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег с преодолением препятствий
11.	Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег с преодолением препятствий
12.	Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1			Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки».	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Бег 5 минут
Тема Легкая атлетика – 12 часов							
13.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1			Беговые упражнения.	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
14.	Бег в среднем темпе.	1			Беговые упражнения.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Основные движения ходьбы, бега, прыжков
15.	Бег в среднем темпе.	1			Беговые упражнения.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч»	Основные движения ходьбы, бега, прыжков
16.	Бег с максимальной скоростью.	1			Беговые упражнения.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Основные движения ходьбы, бега, прыжков.
17.	Бег с максимальной скоростью.	1			Беговые упражнения.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки».	Бег на дистанцию 1 км на время.
18.	Бег с ускорением.	1			Беговые упражнения.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. Подвижная игра «Горелки».	Бега на дистанцию 1 км на время.
19.	Бег с ускорением.	1			Беговые упражнения.	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и	Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.

						ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	
20.	Челночный бег на полосе 3x10 м.	1			Беговые упражнения.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	<i>Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.</i>
21.	Челночный бег на полосе 3x10 м.	1			Беговые упражнения.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч»	<i>Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.</i>
22.	Прыжки в длину с места	1			Прыжковые упражнения	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	<i>Выполнение прыжка в длину с места</i>
23.	Прыжки в длину с места	1			Прыжковые упражнения	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки».	<i>Выполнение прыжка в длину с места</i>
24.	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	1			Прыжковые упражнения	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. Подвижная игра «Горелки».	<i>Выполнение прыжка в длину с разбега</i>

2 четверть

Тема Гимнастика с основами акробатики 22 часа

1.	Ходьба на полусогнутых ногах.	1			Строевые приёмы и упражнения	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	<i>Выполнение строевых упражнений.</i>
----	-------------------------------	---	--	--	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

2.	Ходьба на полусогнутых ногах. Ходьба в приседе.	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
3.	Ходьба в приседе. Ходьба по гимнастической скамье.	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
4.	Ходьба по гимнастической скамье. Соскок.	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
5.	Ходьба по скамье, равновесие, соскок.	1			Строевые приёмы и упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
6	Ходьба приставным шагом.. Подвижные игры.	1			Строевые приёмы и упражнения	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
7.	Ходьба с высоким подниманием коленей.	1			Строевые приёмы и упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
8.	Ходьба с высоким подниманием коленей. Подвижные игры.	1			Строевые приёмы и упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>
9.	Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!»	1			Строевые приёмы и упражнения Строевые приёмы и упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	<i>Выполнение строевых упражнений</i>

10.	Выполнение команд «На первый – второй рассчитайсь!»	1			Строевые приёмы и упражнения	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнение строевых упражнений
11.	Повороты направо, налево, кругом.	1			Строевые приёмы и упражнения	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры».	Выполнение строевых упражнений
12.	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному.	1			Строевые приёмы и упражнения	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».	Выполнение строевых упражнений
13.	Построения в шеренгу, в колонну по одному.	1			Строевые приёмы и упражнения	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения».	Выполнение строевых упражнений
14.	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному.	1			Строевые приёмы и упражнения	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелазания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Выполнение строевых упражнений
15.	Построения в шеренгу, в колонну по одному.	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	Выполнение строевых упражнений
16.	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Перестроение на месте.	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	Выполнение строевых упражнений
17.	Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1			Строевые приёмы и упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».	Выполнение строевых упражнений
18.	Передвижения в колонне по одному.	1			Строевые приёмы и упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в	Выполнение строевых упражнений

						сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
19.	Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.	1			Отжимание	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	<i>Использование</i> упражнений по отжиманию для развития мышечной силы
20.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			Подтягивание	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	<i>Использование</i> упражнений по отжиманию для развития мышечной силы
21.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Эстафеты на развитие скорости.	1			Подтягивание	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	<i>Использование</i> упражнений по отжиманию для развития мышечной силы
22.	Группировка, перекаты в группировке.	1			Перекаты	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	<i>Выполнение</i> перекатов

3 четверть

Тема Лыжные гонки – 12 часов

1.	Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Т.Б.	1			Переноска и надевание лыж	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.	Подбор одежды для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке
2.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Т.б.	1			Ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на

							лыжах;
3.	Ступающий и скользящий шаг без палок .Эстафеты на свежем воздухе.	1			Ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Выполнение скользящего хода
4.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.Т.Б.	1			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель»	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;
5.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Т.Б. Игры на свежем воздухе.	1			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель»	Выполнение скользящего хода
6	Передвижение на лыжах до 1км. Т.Б.	1			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза»	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;
7.	Передвижение на лыжах до 1км.	1			Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза»	Выполнение скользящего хода
8.	Скользящий шаг с палками.	1			Скользящий шаг с палками.	Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома»	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;
9.	Скользящий шаг с палками.	1			Скользящий шаг с палками.	Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома»	Выполнение скользящего хода
10.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1			Подъемы и спуски с небольших склонов.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;
11.	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1			Скользящий шаг с палками.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	Выполнение скользящего хода
12.	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1			Скользящий шаг с палками.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	Основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;

Тема Подвижные игры – 22 часа

13.	Игры для формирования осанки. «Замри»	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
14.	Эстафеты с переноской предметов на голове	1			Эстафеты с переноской предметов на голове	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
15.	Игры с бегом. «Давай подружимся»	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
16.	Игра «Салки-догонялки». Силовая подготовка.	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
17.	Игра «Кот и мыши». Силовая подготовка.	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
18.	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
19.	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
20.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
21.	Эстафеты с мячом.	1			Правила ведения мяча	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
22.	Игра «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
23.	Волейбол. Обучение игре.	1			Правила игры в волейбол	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.

24.	Волейбол. Элементы игры, приём мяча, подача мяча.	1			Правила игры в волейбол	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
25.	Баскетбол. Знакомство с игрой.	1			Правила игры в баскетбол	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
26.	Баскетбол. Ведение мяча, передача мяча.	1			Правила игры в баскетбол	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
<u>27.</u>	Футбол.	<u>1</u>			<u>Правила игры в футбол</u>	<u>Игра в подвижные игры;</u>	<u>Правила проведения подвижных игр.</u>
<u>28.</u>	<u>Футбол.</u>	<u>1</u>			<u>Правила игры в футбол</u>	<u>Развитие навыков общения со сверстниками</u>	<u>Правила проведения подвижных игр.</u>
<u>29.</u>	<u>Футбол</u>	<u>1</u>			<u>Правила игры в футбол</u>	<u>Игра в подвижные игры;</u>	<u>Правила проведения подвижных игр.</u>
30.	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
31.	<u>Игра «Прыжки по кочкам»</u>	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Игра в подвижные игры;	Правила проведения подвижных игр.
32.	<u>Игра «Прыгающие воробушки».</u>	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
4 четверть							
1	Игры с метанием. «Метко в цель».	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
2	Игра «Кто дальше бросит».	1			Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Развитие навыков общения со сверстниками	Правила проведения подвижных игр.
Тема Лёгкая атлетика – 9 часов							
3.	Прыжки на скакалке.	1			Прыжковые упражнения	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	<i>Выполнение прыжков на скакалке</i>

4.	Прыжки на скакалке.	1			Прыжковые упражнения	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Выполнение прыжков на скакалке
5.	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1			Метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Октябрята».	Тренировка в метании малого мяча
6.	Метание резинового мяча двумя руками из - за головы.	1			Метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Тренировка в метании малого мяча
7.	Метание резинового мяча двумя руками от груди.	1			Метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Тренировка в метании малого мяча
8.	Прыжок в длину с места.	1			Прыжковые упражнения.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	Тренировка в метании малого мяча
7.	Прыжок в длину с места.	1			Прыжковые упражнения.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Октябрята».	Тренировка в метании малого мяча
8.	Бег 30 м.	1			Беговые упражнения.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Тренировка в метании малого мяча
9.	Подтягивание на низкой перекладине.	1			Силовая подготовка.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Тренировка в метании малого мяча
Раздел Знания о физической культуре 5 часов							
10.	Олимпийские игры. Подтягивание на высокой перекладине.	1			Понятие «Олимпийские игры».	Зарождение и развитие физической культуры	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;
11.	История появления Олимпийских игр. Бег 60 м.	1			Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	Значение понятия «физическая культура». Подвижная игра «Два мороза».	Понимать миротворческую роль Олимпийских игр в

							древнем мире
12.	Скелет и мышцы человека. Осанка. Отжимание от пола.	1			Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Подвижная игра «Вызов номера»	<i>Называть</i> части скелета человека; <i>объяснять</i> функции скелета и мышц в организме человека. <i>Определять</i> понятие «осанка»; <i>обосновывать</i> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <i>описывать</i> правильную осанку человека в положении сидя и стоя
13.	Стопа человека.	1			Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Подвижная игра «Гуси лебеди».	<i>Определять</i> понятие «плоскостопие»; <i>описывать</i> причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
14.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1			Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Части тела человека. Подвижная игра «Вызов номера».	<i>Подбирать</i> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <i>подбирать</i> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел Организация здорового образа жизни – 3 часа							
15.	Правильный режим дня. Игры с мячом.	1			Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.	Режим питания школьника. Правила здорового питания. Полезные продукты. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<i>составить</i> правильный режим дня; <i>объяснить</i> значение сна и правильного питания для здоровья

							человека
16.	Закаливание. Игры на развитие ловкости.	1			Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. Подвижная игра «Лисы и куры».	<i>Назвать</i> способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; <i>описать</i> простейшие процедуры закаливания
17.	Профилактика нарушений зрения.	1			Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<i>Назвать</i> правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; <i>определить</i> правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел Планирование занятий физической культурой – 2 часа							
18.	Упражнения для формирования правильной осанки	1			Контроль осанки в положении сидя и стоя	Развитие навыков общения со сверстниками	<i>Определить</i> правильность осанки в положении стоя у стены; <i>научиться</i> контролировать осанку в положении сидя и стоя
19.	Оценка правильности осанки	1			Контроль осанки в положении сидя и стоя	Развитие навыков общения со сверстниками	<i>Определить</i> правильность осанки в положении стоя у стены; <i>научиться</i> контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа							

21	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1			Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	<i>Подготовка</i> места для занятия утренней гигиенической гимнастикой; <i>выполнение</i> упражнений для утренней гигиенической гимнастики
22.	Физические упражнения для физкультурминуток. Подвижные игры.	1			Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Физические упражнения для физкультурминуток	<i>Планирование</i> физкультурминутки в своём режиме дня; <i>выполнение</i> упражнений для физкультурминутки
23	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.				Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Упражнения для профилактики нарушений зрения	<i>выполнение</i> комплексов упражнений для развития основных двигательных качеств

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ
Требования к уровню подготовки обучающихся
2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Перечень учебно-методического обеспечения

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка,

коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристические, рюкзаки туристические, вещевые мешки, коврики туристические, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (кинопленке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения).

Также необходимо **вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.**

Критерии и нормы оценки знаний 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.

В 3 – 4 классах 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.

Список литературы

Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г.

Учебник по физической культуре, 2 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

Методические пособия

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

