

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО
методическим советом
Протокол №3
от 29.08. 2015



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
[Signature]
Я.К.Зомме
Приказ №37
от 31.08.2015

Рабочая программа
по физической культуре для 2-го класса
начальной общей школы
на 2015-2016 уч.г.

Составитель: Комиссар А
учитель физической культуры

Среднесибирский 2015

1. Пояснительная записка

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

1. Основная образовательная программа начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 30.08.2015 №37/2.)

2. Авторская программа «Физическая культура»: 1 – 4 классы/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012 (концепция «Начальная школа XXI века», руководитель проекта Н.Ф.Виноградова);

3. Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. 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.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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 психических 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, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе 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 компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **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 счёт 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.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи. **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане школы на изучение обязательного учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 ч в неделю. Таким образом, на изучение физической культуры отводится во 2 классе 102 часа.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (сельская школа).

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. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

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

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и

жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

6. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека). Осанка человека. Стопа человека. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

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

Оценка правильности осанки.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). (23 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, кувырки, перекаты). (23 ч)

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). (19 ч)

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры. (25 ч)

Сетка часов

№	Раздел программы	Всего	I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	4	4			
2.	Организация здорового образа жизни	3	1	2		
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2			2	
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			2	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90				

	Лёгкая атлетика	23	11			12
	Гимнастика	23		12		11
	Лыжная подготовка	19			19	
	Подвижные игры	25	11	7	7	
	Итого	102	27	21	30	24

7. Критерии и нормы оценок по предмету

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому при росту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Пр продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть

положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры –

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п.п.	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 ч)		
1.	1.	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
		<u>Пересказывать</u> тексты об истории возникновения Олимпийских игр; <u>понимать</u> миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
2.	2.	Скелет и мышцы человека
		<u>Называть</u> части скелета человека; <u>объяснять</u> функции скелета и мышц в организме человека
3.	3.	Осанка человека. Стопа человека
		<u>Определять</u> понятие «осанка»; <u>обосновывать</u> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <u>описывать</u> правильную осанку человека в положении сидя и стоя. <u>Определять</u> понятие «плоскостопие»; <u>описывать</u> причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
4.	4.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями
		<u>Подбирать</u> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <u>подбирать</u> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (11 ч)		
5.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в длину с места, подтягивание. Игра по выбору учащихся
		<u>Называть</u> правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно <u>выполнять</u> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <u>бегать</u> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;
6.	2.	Строевые приёмы – перестроения в две шеренги, в два круга, шире, короче шаг. Ходьба, бег с изменением скорости и направлением движения. Лазанье по наклонной скамейке. Эстафета с мячами
		<u>бегать</u> дистанцию 1 км на время; <u>выполнять</u> прыжок в длину с разбега
7.	3.	Строевые приёмы – перестроения. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Эстафета с мячами.
8.	4.	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости – бег по слабо пересечённой местности до 1 км. Игра «Гуси-гуси»
9.	5.	Совершенствование высокого старта – бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Игра «Воробыи-

		вороны»	
10.	6.	Метание маленького мяча на дальность. Развитие скорости, бег 30 метров на результат. Игра «Охотники и утки»	
11.	7.	Совершенствование прыжков в длину с разбега, броски набивного мяча, сидя ноги врозь, из-за головы на дальность. Метание в цель.	
12.	8.	Строевые приёмы. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафета с мячами	
13.	9.	Совершенствование строевых приёмов, бег с изменением частоты и длины шага. Метание в цель	
14.	10.	Совершенствование строевых приёмов. Перелезание через препятствие с опорой на грудь. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Игра «День и ночь»	
15.	11.	Метание в цель. Лазанье по наклонной скамейке (разными способами). Изучение танцевальных движений (русский шаг, летка-енька)	
Подвижные игры (11 ч)			
16.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Развитие прыгучести: игры «Волк во рву», «Два мороза». Прыжки в длину с места	<u>Называть</u> правила техники безопасности на спортивных площадках; <u>понимать</u> правила подвижных игр; <u>играть</u> в подвижные игры по правилам
17.	2.	Развитие коллективизма, ловкости. Игры «Два мороза», «Заяц без логова». Прыжки в длину с места	
18.	3.	Развитие быстроты, реакции, решительности. Игры «Заяц без логова», «Птицы и клетка». Прыжки в длину с места	
19.	4.	Развитие решительности, реакции: игры «Птицы и клетка», «Угадай – кто?». Эстафета с мячами и прыжками	

20.	5.	Развитие быстроты, ловкости: игры «Угадай – кто?», «Эстафета зверей». Отжимание лёжа в упоре.	
21.	6.	Развитие ловкости, скоростных качеств: игры «Эстафета зверей», «Эстафета с мячами». Отжимание лёжа в упоре	
22.	7.	Развитие ловкости, выносливости, быстроты: игры «Эстафета с мячами», «Стой!», «Волк во рву»	
23.	8.	Развитие выносливости, реакции, силы ног. Игра «Два мороза». Приседание на одной ноге	
24.	9.	Развитие силы рук, быстроты, реакции. Игры «Два мороза», «Заяц без логова». Эстафета с мячами	
25.	10.	Развитие силы ног, скоростных качеств. Игры «Два мороза», «Волк во рву». Приседание на одной ноге	
26.	11.	Развитие силы ног, скоростных качеств. Игры «Волк во рву», «Два мороза». Приседание на одной ноге на результат	
Организация здорового образа жизни (3 ч)			
27.	1.	Правильный режим дня	<u>Объяснять</u> значение понятия «здоровый образ жизни»; <u>составлять</u> правильный режим дня; <u>объяснять</u> значение сна и правильного питания для здоровья человека
28.	2.	Закаливание	<u>Называть</u> способы закаливания организма; <u>обосновывать</u> смысл закаливания; <u>описывать</u> простейшие процедуры закаливания
29.	3.	Профилактика нарушений зрения	<u>Называть</u> правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; <u>определять</u> правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Гимнастика (12 ч)			
30.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы, перелезание, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Игра «День и ночь»	<u>Выполнять</u> строевые приёмы и упражнения; <u>использовать</u> упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; <u>выполнять</u> основные элементы кувырка вперёд
31.	2.	Лазанье по наклонной скамейке разными	

		способами, метание в цель, танцевальные движения «Летка – енька»	
32.	3.	Обучение лазанью по шесту, канату. Броски и ловля больших мячей, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Игра «Набрасывание колец»	
33.	4.	Лазанье по шесту и канату, метание набивного мяча на дальность, перекаты, стойка на лопатках. Игра «Эстафета зверей»	
34.	5.	Лазанье по шесту, канату, стойка на лопатках. Игра «Эстафета с мячами»	
35.	6.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики, прыжки в длину с места, подтягивание. Игра «Мини – футбол»	
36.	7.	Строевые приёмы – перестроение в 2 шеренги, в 2 круга, шире, короче шаг. Ходьба, бег с изменением скорости и направления, лазанье по наклонной скамейке, эстафета с мячами	
37.	8.	Строевые приёмы – перестроение. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке, эстафета с мячами	
38.	9.	Прыжки в длину, развитие выносливости, бег 5 мин. Игра «Гуси – гуси»	
39.	10.	Прыжки в длину с разбега, совершенствование высокого старта. Бег 3 x 10 м. Игра «Воробьи, вороны»	
40.	11.	Развитие скоростных качеств, метание мяча в цель, подъемы туловища. Игра «Охотники и утки»	
41.	12.	Броски набивного мяча, сидя – ноги врозь, из-за головы, прыжки в длину, метание в цель. Игра «Охотники и утки»	
Подвижные игры (7 ч)			
42.	12.	Теоретические сведения и техника безопасности. Игры	<u>Называть</u> правила техники безопасности на

		«Два мороза», «Волк во рву». Прыжки в длину с места	спортивных площадках; <u>понимать</u> правила подвижных игр; <u>играть</u> в подвижные игры по правилам
43.	13.	Развитие коллективизма. Игры «Два мороза», «Заяц без логова». Прыжки в длину с места	
44.	14.	Развитие быстроты реакции, решительности. Игры «Заяц без логова», «Птицы и клетка». Прыжки в длину с места	
45.	15.	Развитие ловкости, выносливости. Игры «Эстафета с мячами», «Стой!», «Волк во рву». Приседание на одной ноге	
46.	16.	Развитие выносливости, реакции «Два мороза», «Заяц без логова», эстафета с мячами. Подъёмы туловища	
47.	17.	Развитие силы ног, скорости. Игры «Волк во рву», «Два мороза». Приседание на 1-ой ноге на результат	
48.	18.	Развитие прыгучести, реакции. Игры «Птицы и клетки», «Угадай кто», «Эстафета зверей». Прыжки через скакалку	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
49.	1.	Оценка правильности осанки	<u>Определять</u> правильность осанки в положении стоя у стены; <u>научиться</u> контролировать осанку в положении сидя и стоя
50.	2.		
Лыжная подготовка (19 ч)			
51.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу. Подъёмы «полуёлочкой», спуски в высокой стойке	<u>Выполнять</u> передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; <u>описывать</u> правила хранения лыж, <u>называть</u> правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
52.	2.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Спуски и подъёмы, развитие выносливости. Прохождение 1 км	
53.	3.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы по склону. Развитие выносливости. Прохождение 1 км в среднем темпе	

54.	4.	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы «полуёлочкой», спуски в высокой стойке
55.	5.	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование спусков и подъёмов. Равномерное прохождение до 1,5 км
56.	6.	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы «полуёлочкой». Спуски в высокой стойке. Развитие выносливости – равномерное прохождение 1,5 км
57.	7.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъёмы «лесенкой», спуски в средней стойке. Развитие выносливости
58.	8.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Развитие скоростных качеств – повторное прохождение отрезков 30м x 5 раз. Совершенствование подъёмов и спусков
59.	9.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, развитие скоростных качеств, совершенствование подъёмов и спусков
60.	10.	Развитие скоростных качеств, совершенствование спусков, подъёмов, развитие выносливости. Прохождение 1,5 км
61.	11.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, подъёмов «лесенкой», спуски в средней стойке. Развитие скорости – гонки-эстафета
62.	12.	Совершенствование подъёмов «полуёлочкой», спуски в низкой стойке. Развитие скоростных качеств, выносливости – прохождение дистанции

		мальчики - 1,5 км, девочки – 1 км	
63.	13.	Совершенствование спусков в различных стойках, развитие скоростных качеств и выносливости - прохождением дистанции 1,5 км	
64.	14.	Попеременный двухшажный ход, подъёмы «полуёлочкой», спуски в средней стойке, развитие выносливости - прохождением 1,5 км	
65.	15.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, подъёмы «лесенкой», спуски в средней стойке, развитие выносливости	
66.	16.	Проверка техники попеременного двухшажного хода, развитие скоростных качеств, подъёмы «полуёлочкой», спуски в низкой стойке	
67.	17.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, развитие скоростных качеств, подъёмы и спуски	
68.	18.	Развитие скоростных качеств, спуски и подъёмы, развитие выносливости прохождением в среднем темпе 1,5 км	
69.	19.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, подъёмы «лесенкой», спуски в средней стойке, развитие скорости	
Подвижные игры (7 ч)			
70.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности. Игра «Волк во рву», «Два мороза». Прыжки в длину с места	<u>Называть</u> правила техники безопасности на спортивных площадках; <u>понимать</u> правила подвижных игр; <u>играть</u> в подвижные игры по правилам
71.	2.	Подвижные игры «Заяц без логова», «Два мороза». Развитие выносливости - бег 6 минут	
72.	3.	Игры «Заяц без логова», «Птицы и клетки».	

		Отжимание лёжа в упоре	
73.	4.	Игра «Птицы и клетка», «Угадай кто?». Подтягивание на количество раз. Прыжки в высоту	
74.	5.	Игры «Угадай кто?», «Эстафета зверей». Подтягивание, отжимание	
75.	6.	Игры «Эстафета с мячами», «Эстафета зверей». Челночный бег 3 x 10 м	
76.	7.	Игры «Эстафета с мячами», «Стой!». Подтягивание, кроссовая подготовка. Бег 6 мин	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
77.	1.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток	<u>Уметь</u> готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; <u>выполнять</u> упражнения для утренней гигиенической гимнастики; <u>уметь</u> планировать физкультминутки в своём режиме дня; <u>выполнять</u> упражнения для физкультминутки
78.	2.	Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки, для профилактики плоскостопия	<u>Понимать</u> значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; <u>понимать</u> назначение упражнений для расслабления мышц; <u>выполнять</u> упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой; <u>выполнять</u> упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
79.	3.	Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	<u>Раскрывать</u> правила гигиены работы за компьютером; <u>выполнять</u> упражнения для профилактики нарушений зрения; <u>понимать</u> значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; <u>выполнять</u> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Гимнастика (11 ч)			
80.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности, прыжки в длину с места, подтягивание, «мини-футбол»	<u>Выполнять</u> строевые приёмы и упражнения; <u>использовать</u> упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; <u>выполнять</u> основные элементы кувырка вперёд
81.	2.	Строевые приёмы – перестроение в 2 шеренги, в 2 круга, короче шаг, ходьба, бег с изменением скорости и направления, лазанье по наклонной скамейке, игра «Эстафета с мячами»	
82.	3.	Строевые приёмы-перестроения, лазанье по наклонной скамейке и	

		гимнастической стенке. Игра «Эстафета с мячами»	
83.	4.	Прыжки в длину, развитие выносливости, бег 5 мин. Игра «Гуси – гуси»	
84.	5.	Прыжки в длину с разбега, совершенствование высокого старта, челночный бег 3x10 м. Игра «Воробьи и вороны»	
85.	6.	Развитие скоростных качеств, метание мяча в цель, подъемы туловища. Игра «Охотники и утки»	
86.	7.	Броски мяча сидя ноги врозь из-за головы, прыжки в длину, метание в цель. Игра «Охотники и утки»	
87.	8.	Прыжки в высоту с прямого разбега, строевые приёмы, эстафеты с мячами, игра «День и ночь»	
88.	9.	Метание в цель, совершенствование строевых приёмов, лазанье по шесту, канату, отжимание в упоре	
89.	10.	Перелезание через препятствие, строевые приёмы, перекаты в группировке. Игра «День и ночь»	
90.	11.	Метание в цель, лазанье по наклонной скамейке, танцевальные движения – «русский шаг», «летка – енька»	
Лёгкая атлетика (12 ч)			
91.	12.	Теоретические сведения и техника безопасности, обучение технике прыжков в длину с разбега, развитие выносливости. Бег по слабо пересечённой местности до 1 км. Игра «Гуси – гуси»	<p><u>Называть</u> правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно <u>выполнять</u> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <u>бегать</u> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; <u>бегать</u> дистанцию 1 км на время; <u>выполнять</u> прыжок в длину с разбега</p>
92.	13.	Совершенствование высокого старта. Бег до 30 м, прыжки в длину с разбега. Игра «Воробьи – вороны»	
93.	14.	Метание мяча на дальность, бег 30 м на результат, игра «Охотники и утки»	
94.	15.	Прыжки в длину с разбега, метание в горизонтальную	

		цель, развитие выносливости	
95.	16.	Прыжки в высоту с прямого разбега, строевые приёмы, эстафета с мячами	
96.	17.	Бег с изменением частоты и длины шага, метание в цель, высокий старт, мини-футбол	
97.	18.	Челночный бег 3x10 м, прыжки в высоту, метание на дальность. Игра «Охотники и утки»	
98.	19.	Броски набивного мяча от груди, равномерный бег до 6 мин. Мини-футбол	
99.	20.	Метание в цель, бег 30 м, развитие выносливости, бег по слабопересечённой местности до 1 км	
100.	21.	Челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, прыжки в длину с разбега. Игра «Салки»	
101.	22.	Игра «Вызов номеров», прыжки в длину с разбега, метание в цель	
102.	23.	Передвижение в приседе, челночный бег 3x10 м, «круговая эстафета»	

9. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура. Программа. 1-4 классы. (ФГОС)Вентана-Граф, 2012
2. Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 1-2 классы. – М.: Вентана-Граф, 2012.

