

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. Физическая культура - 2 класс

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю, Во 2 классе —105 ч.

Пояснительная записка	<p>Рабочая программа составлена на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9», авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012); соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.</p> <p>Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p><i>Целью</i> школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных <i>задач</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;• овладение школой движений;• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов
------------------------------	---

	(представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
Общая характеристика учебного предмета	<p>Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.</p> <p>Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p>
Описание места учебного предмета в учебном плане	Программа курса «Физическая культура» во 2 классе рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	<p>Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.</p> <p>Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.</p> <p>Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.</p>

	<p>Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.</p> <p>Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.</p> <p>Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.</p> <p>Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.</p> <p>Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.</p> <p>Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.</p> <p>Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.</p> <p>Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.</p> <p>Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.</p>
<p>Личностные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; • формирование уважительного отношения к иному мнению; • развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося; • развитие доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
<p>Метапредметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

	<p>поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
<p>Предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; • овладение 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
<p>Основные содержательные линии курса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Основы знаний о физической культуре • Подвижные игры • Гимнастика с элементами акробатики • Легкоатлетические упражнения • Лыжная подготовка • Подвижные игры с элементами баскетбола
<p>Принципы, лежащие в</p>	<p><i>Принцип демократизации</i> в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому</p>

<p>основе построения программы</p>	<p>ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.</p> <p><i>Принцип гуманизации</i> педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.</p> <p>Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе <i>педагогики сотрудничества</i> — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.</p> <p><i>Деятельностный подход</i> заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p><i>Интенсификация и оптимизация</i> состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.</p>
---	---

Содержание программы

Наименование раздела.	Количество часов.	Содержание раздела
Знания о физической культуре	В процессе занятий	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
Способы физкультурной	В процессе	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих

деятельности	занятий	процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18ч	<i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». <i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
<i>Легкая атлетика</i>	21ч	<i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
<i>Лыжные гонки</i>	21ч	<i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «лесенкой». <i>Торможение</i> «плугом»
<i>Подвижные игры</i>	18ч	<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч	<p>«Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</p>
---	-----	--

Уровень физической подготовленности

2 класс

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					

Календарно - тематическое планирование

Тип и номер урока	Тема урока	УУД	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата по плану		Дата факт.	
				2Б		2Б	
Лёгкая атлетика 11 часов							
Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета .	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
Комплексный 2	Бег 30м. Игра «Пятнашки». Челночный бег.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета . К: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Описать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.				
Комплексный	Игра «Пустое место». Челночный	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Осваивать контроль за величиной физической				

3	бег.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета .	нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.				
Комплексный 4	Бег 60м. Игра «Пустое место».		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
Комплексный 5	Игра «Вызов номеров». Бег 1000м.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описать технику беговых упражнений				
Изучение нового материала 6	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета .	Описать технику прыжка с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правильность выполнения утренней зарядки.				
Комплексный 7	Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы	Осваивать технику прыжков в длину с места и со скакалкой. Выявлять характерные ошибки в технике				

		достижения результата.	выполнения прыжковых упражнений.				
Комплексный 8	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40 см).	К: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.				
Изучение нового материала 9	Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель.				
Комплексный 10	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	К: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель.				
Комплексный 11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на короткие дистанции. Описывать технику метания теннисного мяча в цель.				
Подвижные игры 18 часов							
Комплексный	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты.	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о	Проявлять качества силы, быстроты,				

12	Разучивание правил игры «К своим флажкам».	распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	выносливости и координации при выполнении ведения мяча.				
Совершенствования 13	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Совершенствования 14	Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.				
Комплексный, 15	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.				
Совершенствования 16	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ведения мяча.				
17	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка		.				

	картошки».						
Совершенство 18	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Совершенство 19	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач.				
Совершенство 20	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности.				
Совершенство 21	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры. Рассказать и показать свою подвижную игру.				
Совершенство 22	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры. Выполнить предложенную подвижную игру.				
Совершенство 23	Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой де-				

		<p>П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>К: организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p>Л: формирование уважительного отношения к иному мнению.</p>	<p>ятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>				
Комплексный 24	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».		<p>Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>				
Совершенствования 25	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>				
Совершенствования 26	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	<p>Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .</p> <p>П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности и правила игры.</p> <p>Рассказать и показать свою подвижную игру.</p>				
Комплексный	Эстафеты. Разучивание игры	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о	Общаться и взаимодействовать в				

27	«Салки на одной ноге».	распределении функций и ролей в совместной деятельности . П: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. К: организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Л: формирование уважительного отношения к иному мнению.	парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.				
Совершенствования 28	Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.				
Совершенствования 29	Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».	Р: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Гимнастика 18 часов							
Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	К: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Соблюдать правила техники безопасности при организации и проведении занятий по гимнастике с элементами акробатики. Выполнить				

			предложенную подвижную игру.				
Совершенствования 31	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.				
Совершенствования 32	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.				
Совершенствования 33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Выполнять перекаты, равновесия, висы и упоры. Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности.				
Совершенствования 34	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.				
Комплексный	Перекаты. Кувырки.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Соблюдать правила техники безопасности				

35		П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	при выполнении упражнений. Проявлять качества координации при выполнении перекатов.				
Изучение нового материала 36	Вис стоя и лёжа. Упоры.		Выполнять строевые приёмы. Выполнять висы и упоры. Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности.				
37	Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».		Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимна. упражнений, анализировать их технику.				
38	Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».						
Совершенствования 39	Вис на согнутых руках. Лазание по канату.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазание и перелазание. Выполнить предложенную подвижную игру.				
Совершенствования 40	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.						
Комбиниро	Подтягивание в	Р: определять наиболее эффективные	Предупреждать				

ванный 41	висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выполнять перелезание через препятствие.				
Изучение нового материала 42	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастической полосы препятствий.				
Совершенс твования 43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.				
Комбиниру ванный 44	Игра «Кто приходил?». Лазание по наклонной скамейке.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Описывать технику упражнений в лазанье, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.				
Комбиниру ванный 45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату; соблюдать правила в подвижных играх.				
Комбиниру ванный 46	Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и	Составить комплекс утренней зарядки и выполнить её по				

		обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	алгоритму (упражнение для шеи головы и рук, туловища, ног, прыжки, ходьба).				
Совершенствования 47	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Составить комплекс утренней зарядки и выполнить её по алгоритму (упражнение для шеи головы и рук, туловища, ног, прыжки, ходьба).				
Лыжи 21 час – заменила на подвижные игры.							
48	Подвижные игры		Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.				
49	Подвижные игры						
Совершенствования 50	Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.		Выполнять передвижение скользящим шагом.				
Совершенствования 51	1. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м.		.				
Совершенствования 52	Подвижные игры		Выполнить предложенную подвижную игру				
Совершенствования 53	Эстафеты.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной					

		задачей и условиями её реализации.					
Совершенствования 54	Веселые старты.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.					
Учётный 55	Подвижные игры.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.					
Учётный 56	Игра «Кто самый быстрый?»		.				
Совершенствования 57	Эстафеты с этапом до 150м.						
Совершенствования 58	Бег. Дистанция до 1000м.						
Совершенствования 59	Игра «Кто самый быстрый?»						
Совершенствования 60	Эстафеты с этапом до 150м.						
Совершенствования 61	Игры на воздухе. Санки.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.					
Совершенствования 62	Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных				

		учебного предмета.	сокращений.				
Совершенствования 63	Игры на воздухе. Дистанция до 1500м.	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.					
64	Игры.Санки.						
65	Игра «Кто дальше съедет с горы?»						
66	Игры на воздухе.						
Совершенствования 67	Игра «Кто дальше съедет с горы?»						
68	Эстафеты с этапом до 150м. Дистанция 1000м.						
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа							
Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Рассказать и показать свою подвижную игру				
Комплексный 70	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный, 71	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и	Выполнять элементы спортивных игр. Проявлять быстроту и				

		поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный 72	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».						
Комплексный, 73	Ловля и передача в движении.	К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру				
Комплексный 74	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный, 75	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный 76	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».						
Комплексный, 77	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную				

		опыта.	подвижную игру				
Комплексный 78	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный 79	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».						
Комплексный, 80	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Комплексный 81	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Рассказать и показать свою подвижную игру				
Комплексный, 82	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный 83	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять				

		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный, 84	Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.		Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Комплексный 85	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру				
Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный 87	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.		Выполнять элементы спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный, 88	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч в корзину».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и				

		основе освоенных знаний и имеющегося опыта. К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Комплексный 89	Игра «Школа мяча».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру				
Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Школа мяча».	Р: определение общей цели и путей её достижения . П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.				
Комплексный 91	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный, 92	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.		Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Лёгкая атлетика 10 часов							
Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата .	Выполнять: ходьбу в разном темпе,				

93	разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противоходом. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.				
Комплексный 94	Разновидности ходьбы. Бег 30м.						
95	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».						
Комплексный 96	Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата . П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противоходом. Проявлять координацию в игровой деятельности.				
Комплексный 97	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата . П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд.	16.05 – 20.05			
Комплексный	Прыжок в высоту с	.	Осваивать технику	16.05 – 20.05			

ый 98	разбега. Игра «Удочка».		прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой.				
Комплексн ый 99	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».		.				
Комплексн ый 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	Р: определять наиболее эффективные способы достижения результата . П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Л: развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние.				
Комплексн ый 101	Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную мишень.						
Комплексн ый 102	Метание набивного мяча. Эстафеты.						

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочая программа по физической культуре к УМК В. И. Ляха, автор Патрикеев А.Ю.	Д	
1.2	Авторская программа по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре («Физическая культура. 1-4 классы»)/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2014г.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1.Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2011. 2.Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2012. 3.Журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы и презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Стенка гимнастическая	Г	
4.3	Скамейки гимнастические	Г	
4.4	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.5	Канат для лазания	Д	
4.6	Обручи гимнастические	Г	
4.7	Комплект матов гимнастических	Г	
4.8	Аптечка медицинская	Д	
4.9	Мячи футбольные	Г	
4.10	Мячи баскетбольные	Г	
4.11	Мячи волейбольные	Г	
4.12	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.3	Полоса препятствий	Д	
6.4	Лыжная трасса	Д	