Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

города Троицка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено на заседании МО»  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО руководителя МО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | «Утверждаю»  Директор МАОУ «СОШ № 15»  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования**

**по физической культуре для 2б класса**

**на 2013-2014 учебный год**

**составитель:**

Стегачева Юлия Сергеевна,

учитель физической культуры

2013г.

Статус рабочей программы начального общего образования по физической культуре для 2б класса на 2013-2014 учебный год является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №15»

**Пояснительная записка**

* Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Государственный стандарт начального общего образования;
2. Примерные программы начального общего образования по физической культуре;
3. Авторская программа по физической культуре под редакцией В.Н.Шаулина 1-4 издательский дом « Федоров» 2011.
4. Рекомендации Министерства образования и науки Челябинской области (письмо от 31.07.2009 г. №103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области» и приложение 1 к письму Министерства образования и науки Челябинской области № 103/3431 от 03.08.2009 г.).
5. Приложение 21 к письму Министерства образования и науки Челябинской области «Об организации образовательного процесса в начальной школе в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2013-2014 учебном году»
6. Приложение 19 к письму Министерства образования и науки Челябинской области о преподавании предмета «Физическая культура» в 2013-2014 учебном году» от 24 июля 2013 № 03 – 02/5639.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013г № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, допущенных МОиН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательном процессе, на 2013-2014 учебный год.
8. Приказ Министерства образования и науки России « О порядке проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников « Президентские состязания» порядке проведения Всероссийских спортивных игр «Президентские игры» от 27.09.2011 № 19-336.
9. Положение о разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МАОУ «СОШ№15»г.Троицка.
10. Приказ МОиН РФ от 28.12.2010 г№ 2016 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г №189 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемилогические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
12. Образовательная программа МАОУ «СОШ № 15»
13. Учебный план МАОУ «СОШ№15» на 2013-2014 учебный год

Рабочая программа по физической культуре основывается на миссии МАОУ «СОШ №15», которая заключается в создании модели адаптивной школы, представляющей возможность сформировать и максимально развить ключевые компетенции, научить делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС НОО, ООП НОО ОУ: создание условий для самостоятельного осознанного выбора каждой личностью своей стратегии поведения, способа существования, направлений самореализации и самосовершенствования в контексте человеческой культуры, обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (102 часов по 3 часа в неделю Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует авторской программе В.Н. Шаулина.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цель примерной программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,) и региональными климатическими условиями.

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

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание регионального компонента составляет 8 часов и реализуется как в течение всего урока или на одном из его этапов.

Теоретический материал, предлагаемый авторами программы, на который отводится 6 часов, реализуется в течение всего учебного года и органично вписывается в один из этапов урока.

Авторы программы на раздел «плавание» отводят 6 часов, но т..к школа не имеет материально-технического обеспечения данного раздела, то часы добавлены в следующие разделы : спортивные игры 4ч, лыжная подготовка 2 часа.

**Учебно-методическое обеспечение учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение |
| 1.Примерные программы начального общего образования. В2ч. Ч.2: учебное издание- М.: Просвещение,2010.  2. Физическая культура: Учебник для 1-4 классов/ В.Н. Шаулин, А.В. Комаров. Издательский дом « Федоров», 2011. | 1. Основная образовательная программа начального общего образования «Система развивающего обучения Занкова Л.В.», 2 часть |

**Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
| Гимнастические палки | 30 |  |
| Мячи для метания | 30 |  |
| Набор кубиков | 60 |  |
| Длинная скакалка | 30 |  |
| Короткая скакалка | 30 |  |
| Мешочки с песком | 26 |  |
| Баскетбольные мячи | 15 |  |
| Волейбольные мячи | 15 |  |
| Канат | 1 |  |
| Гимнастическая скамейка | 1 |  |
| Гимнастические маты | 5 |  |
| Набор лыж | 16 |  |
| Набивной мяч | 6 |  |

**Реализация РК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная  область | Учебный  предмет | Методическое и дидактическое обеспечение содержания образования регионального компонента |
| Физическая  культура | Физическая  культура | 1.ГандельсманА.Б., СмирновК.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М., «Физкультура и спорт», 2002  2.Коротков И.М. Зимние игры школьников. М., «Просвещение», 2001  3. Алексеева « Скользящий шаг в развитии лыжного спорта». Просвещение .2008. |

**Календарно-тематическое планирование РК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Кол-во часов |
| Легкая атлетика 2 часа | | |
| 1 | Бег из разных стартовых положений. | 1 №1стр 25 |
| 2 | Бег 6 мин. упражнения на восстановление дыхания. | 1 №1 стр 27 |
| Лыжная подготовка 4часа | | |
| 1 | Техника поворота «переступанием» | 1 №3 стр 34 |
| 2 | Техника скользящего шага | 1№3 стр 27 |
| 3 | Подъем «Лесенкой» | 1№3 стр 36 |
| 4 | Спуск в основной стойке с палками | 1№3 стр35 |
| Подвижные игры 2 часа | | |
| 1 | Игры народов Южного Урала | 1№2стр 64 |
| 2 | Игры народов Южного Урала | 1№2стр 35 |
| Итого: | | 8 часов |

С**одержание программы учебного предмета**

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятие о физической культуре

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия); внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы

(утренняя гимнастика). Спортивная форма одежда и обувь для теплой и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.

Основные способы передвижения, Требования к местам занятий

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.

Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела Скелет человека. Суставы. Части рук

и ног. Мышцы. Работа различных мышц. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг.

Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи

При растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечении; при сотрясении мозга. Профилактика травматизма

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговы движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений

ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающие упражнения для рук.

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног.

Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады.

Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно - оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча: двумя руками из - за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения перекаты. Разновидности перекатов: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед упор присев.

Кувырки. Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения стойки на лопатках. Разновидности стоек: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Разновидности ходьбы. Перешагивания.

Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально - технической базы).

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

Подвижные игры

Ловишка с ленточками( игра с бегом), Удочка (игра с прыжками), Кто дальше (игра с метанием), Хитрая лиса.

Мониторинг достижений проводится в начале года (сентябрь) и конце года

Карта отслеживания результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И | **30** | **60** | **Ч\б** | **Прыжок**  **с места** | **Через**  **скакалку** | **Подтя**  **гивание** | **Метание**  **мяча** | **Пресс** | **Присе**  **дания** | **6 Мин**  **бег** | **Отжимание** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Личностные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

1. основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
2. интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
3. способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
4. внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
5. уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
6. представления о физической красоте человека через знакомство с физкультуро- оздоровительной деятельностью;
7. эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту,
8. первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
9. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
10. установка на здоровый образ жизни;
11. представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

1. понимания значения физической культуры в жизни человека;
2. первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности;
3. представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
4. представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
5. выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
6. адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
7. устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
8. осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
9. осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

1. принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
2. осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно - оздоровительной деятельности;
3. принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
4. принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
5. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
6. оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
7. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
8. проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
9. вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
10. различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
2. оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
3. самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
4. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
5. осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
6. проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить
7. необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы),
2. в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве
3. Интернета;
4. использовать знаковосимволические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
5. осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
6. строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи

и терминологию общеразвивающих упражнений;

1. читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
2. ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно – оздоровительной деятельности;
3. осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
4. осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
5. устанавливать причинно - следственные связи различных подготовительных
6. упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
2. осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме,
3. используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
4. осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
5. самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
6. произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
7. анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
8. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
9. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
2. использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
3. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
4. разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
5. отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
6. договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
7. контролировать свои действия в коллективной работе;
8. во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
9. следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
10. контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
11. соблюдать правила взаимодействия с игроками;
12. задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
2. при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
3. аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
4. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
5. последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
6. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
7. осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
8. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

1. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
2. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
3. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
4. характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
5. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
6. характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
2. планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3. выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

Обучающийся научится:

1. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
2. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
3. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

1. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
2. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
3. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
2. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
3. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
4. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
5. выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Критерии и нормы оценок** (Приложение №1)

**Педагогический измерительный материал** (Приложение №2)

**Учебно-тематический план 2б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Теоретический материал | 6 часов |
| 2 | Легкая атлетика | 11 часов |
| 3 | Кроссовая подготовка | 5 часов |
| 4 | Спортивные игры | 11 часов |
| 5 | Гимнастика | 21 час |
| 6 | Лыжная подготовка | 20часов |
| 7 | Игры с элементами «Баскетбол» | 10часов |
| 8 | Легкая атлетика | 10 часов |
| 9 | Кроссовая подготовка | 2 часа |
| 10 | Подвижные игры | 12 часов |
| ИТОГО: | | 102 часа |

**Календарно-тематическое планирование 2б класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Количество часов | Дата проведения | | Тема | | Направления исследовательской, творческой деятельности |
| план | фактически |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | Т.Б. На уроках Л/А. Круговая эстафета.  Элементы игры «Лапта» |  | |
| 2 | 1 |  |  | Бег 30м. Разновидности ходьбы и бега |  | |
| 3 | 1 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60м. |  | |
| 4 | 1 |  |  | Игры-этафеты на развитие выносливости, ловкости |  | |
| 5 | 1 |  |  | Челночный бег 3\*10. Игра «Хитрая лиса». |  | |
| 6 | 1 |  |  | Прыжки на скакалке на результат. Правила игры «Лапта». |  | |
| 7 | 1 |  |  | Прыжок в длину с места. Игра «Ловишка с ленточками». |  | |
| 8 | 1 |  |  | Подтягивание на перекладине. Игры с мячом « Кто больше», «Догонялки». |  | |
| 9 | 1 |  |  | Метание набивного мяча одной рукой  из-за головы. Поле и его линии в игре «Лапта». |  | |
| 10 | 1 |  |  | Метание набивного мяча 2 руками из-за головы. Игры с метанием «Кто дальше», «У кого выше». |  | |
| 11 | 1 |  |  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Элементы игры «Лапта». |  | |
| Кроссовая подготовка (5 ч) | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | Бег 2 мин. Чередование ходьбы и бега. С\и «Лапта» | |  |
| 2 | 1 |  |  | Бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. С/и «Лапта». | |  |
| 3 | 1 |  |  | СБУ. Упражнения на восстановление дыхания. | |  |
| 4 | 1 |  |  | Бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. | |  |
| 5 | 1 |  |  | Бег 6мин (зачет). Упражнения на восстановление дыхания. | |  |
| Спортивные игры 11ч | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | Т.Б во время спорт.игр. История возникновения футбола. Основные правила. Разметка. Игра «Прокати мяч в ворота». | |  |
| 2 | 1 |  |  | Техника ведения мяча. Игры-эстафеты с футбольным мячом. | |  |
| 3 | 1 |  |  | Основные нарушения, жесты судьи. Элементы игры «Футбол». | |  |
| 4 | 1 |  |  | Прямая, боковая передача футбольного мяча друг другу. Игра «Кто больше раз». | |  |
| 5 | 1 |  |  | Подкидывание мяча правой, левой ногой. Игра «Футбол». | |  |
| 6 | 1 |  |  | Основные правила, разметка. Игры с мячом «Кто быстрее», «Самый меткий». | |  |
| 7 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча на месте 2 руками. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | |  |
| 8 | 1 |  |  | Передача двумя руками от груди в парах на месте. Игра «У кого не упадет». | | . |
| 9 | 1 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | |  |
| 10 | 1 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | |  |
| 11 | 1 |  |  | Ведение, передача, заброс мяча в кольцо в движении в парах. | |  |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | |  |  |  |  | Бег 2000м на результат. |
| 1 | 1 |  |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. | |  |
| 2 | 1 |  |  | Кувырок вперед, перекаты. | |  |
| 3 | 1 |  |  | Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | |  |
| 4 | 1 |  |  | Кувырок назад. Развитие координационных способностей. | |  |
| 5 | 1 |  |  | Упражнение «гимнастический мост», стойка на лопатках. | |  |
| 6 | 1 |  |  | Кувырок вперед, «гимнастический мост», стойка на лопатках, кувырок назад (зачет). | |  |
| 7 | 1 |  |  | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | |  |
| 8 | 1 |  |  | На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. | |  |
| 9 | 1 |  |  | Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля» | |  |
| 10 | 1 |  |  | Подтягивание – сдача норматива. | |  |
| 11 | 1 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 сек. | |  |
| 12 | 1 |  |  | Отжимание – сдача норматива | |  |
| 13 | 1 |  |  | Мост (с помощью и самостоятельно). Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Равняйсь»… | |  |
| 14 | 1 |  |  | Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | |  |
| 15 | 1 |  |  | Ходьба по гимнастической скамье руки в стороны. | |  |
| 16 | 1 |  |  | Ходьба по гимнастической скамье на носочках руки на поясе. | |  |
| 17 | 1 |  |  | Акробатические комбинации. | |  |
| 18 | 1 |  |  | Наклоны вперед (гибкость). | |  |
| 19 | 1 |  |  | Круговая тренировка. Игры на развитие внимания «Огонь, воздух, вода, земля». | |  |
| 20 | 1 |  |  | Прыжки в высоту через предмет. | |  |
| 21 | 1 |  |  | Игры-эстафеты. | |  |
| Лыжная подготовка 20ч. Игры с элементами баскетбола 10ч | | | | | | |
| 1-2 | 2 |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба ступающим шагом с палками и без палок | |  |
| 3 | 1 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Кросс с ведением мяча». | |  |
| 4-5 | 2 |  |  | Поворот переступанием на месте, в движении. Передвижение на равнине «полуёлочкой», «ёлочкой». | |  |
| 6 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | |  |
| 7-8 | 2 |  |  | Стойки спуска. Равновесие на скользкой опоре. Движение «ёлочкой». | |  |
| 9 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | |  |
| 10-11 | 2 |  |  | Подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Передвижение ступающим шагом. | |  |
| 12 | 1 |  |  | Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». | |  |
| 13-14 | 2 |  |  | Спуск с подниманием носков лыж; поворот переступанием после выката; имитация одновременной работы рук; передвижение одновременным бесшажным ходом. | |  |
| 15 | 1 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). | |  |
| 16-17 | 2 |  |  | Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Зачет – стойки спусков. | |  |
| 18 | 1 |  |  | Передача мяча сверху из-за. Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | |  |
| 19-20 | 2 |  |  | Умение рационально отталкиваться лыжами и палками, попеременный двухшажный ход, ходьба на лыжах до 3 км. | |  |
| 21 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | |  |
| 22-23 | 2 |  |  | Ходьба на 3 км, зачет – все виды подъёмов; подвижные игры. | |  |
| 24 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей | |  |
| 25-26 | 2 |  |  | Торможение плугом и упором. Зачёт учебного норматива в ходьбе на лыжах на 3 км. | |  |
| 27 | 1 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом». | |  |
| 28-29 | 2 |  |  | Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2 км. | |  |
| 30 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | |  |
| Легкая атлетика 10ч, кроссовая подготовка 2ч, п/и 12ч) | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | СБУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | |  |
| 2 | 1 |  |  | Спринтерский бег. СБУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. | |  |
| 3 | 1 |  |  | Спринтерский бег. . СБУ. Развитие скоростно – силовых способностей. | |  |
| 4 | 1 |  |  | Спринтерский бег. Круговая эстафета. Игра «Лапта». | |  |
| 5 | 1 |  |  | Бег на результат 30, 60 м | |  |
| 6 | 1 |  |  | Прыжки на заданную длину на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. | |  |
| 7 | 1 |  |  | Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). | |  |
| 8 | 1 |  |  | Техника прыжков. С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. | |  |
| 9 | 1 |  |  | Прыжок в длину с места. | |  |
| 10 | 1 |  |  | Метание мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. | |  |
| 11 | 1 |  |  | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире» | |  |
| 12 | 1 |  |  | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | |  |
| 13 | 1 |  |  | Приемы техники игры в футбол: «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Точный пас». Игра «Футбол» - по упрощенным правилам. | |  |
| 14 | 1 |  |  | Техника остановки мяча: «Почекань мяч о стену», «Футбол вдвоём». Игровое упражнение «Дружные ребята» | |  |
| 15 | 1 |  |  | Приемы техники игры в футбол: «Ловко и быстро», «Пас по кругу», «Отработка ударов мяча о стену». | |  |
| 17 | 1 |  |  | Приемы техники игры в футбол: «Обведи мяч вокруг партнера», «Пас в тройке», «Попади в ворота». | |  |
| 18 | 1 |  |  | ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | |  |
| 19 | 1 |  |  | ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. | |  |
| 20 | 1 |  |  | ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  |
| 21 | 1 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей. | |  |
| 22 | 1 |  |  | История возникновения народных игр. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | |  |
| 23 | 1 |  |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. | |  |
| 24 | 1 |  |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. | |  |

**Приложение №1**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Приложение №2**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |