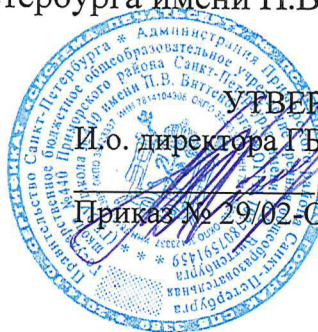


Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа №440 Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
от «25» мая 2021г.
Протокол № 11



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ школы № 440
М.В. Жирнов
Приказ № 29/02-О от 26.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 2 класса

на 2021- 2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе авторской программы с учетом:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
3. Примерной образовательной программы начального общего, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) (1-4 классы) (новая редакция)
5. Устава ГБОУ СОШ №440
6. Учебного плана ГБОУ СОШ №440 Приморского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.

. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 2 класса рассчитана на 102 часов (3 раза в неделю).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола..

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и климатогеографическими условиями невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусках, на перекладине, упражнения на кольцах, лазанье по канату), лыжная подготовка.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на

каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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.

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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры

укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- ❖ **Укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- ❖ **Развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- ❖ **Овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга
- ❖ **Воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- ❖ **Содействие** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

✓ Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

✓ Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

✓ 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.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

➤ *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)

➤ *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)

➤ *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, вовремя прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры во 2 классе выделяется 3 учебных часа в неделю.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении

двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на 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;

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

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 2 КЛАССЕ

№ п/п		
Вид программного материала		
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	21
1.3	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола	14
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	6
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.	18
2.2	Резерв	3
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1) Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий, низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 30 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега (с прямого и бокового разбега).

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий; прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений,

направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) Кроссовая подготовка

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м на результат.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, 6-ти минутный бег, эстафеты.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

3) Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники.

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

5) Подвижные и спортивные игры с элементами футбола

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники.

Освоение ловли и передачи мяча.

Пас левой и правой ногами низом. Прием мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления, обводка стоек.

Овладение техникой ударов по мячу.

Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу.

6) Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.

Остановки. Комбинации из освоенных элементов техники.

Освоение ловли и передачи мяча.

Передача мяча через волейбольную сетку. Прием мяча сверху и снизу. Ловля и передача мяча над собой, в парах.

7) Резерв

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости – одно из средств 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».

Знания

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

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

Оценка «5»: За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4»: За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»: За незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»: Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»: Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»: Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»: Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Контроль физической подготовленности (контрольные упражнения)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1

9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011);

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010);

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1988 г. №1235;

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение,

Настольная книга учителя физической культуры (автор – составитель Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б Кофмана. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для образовательных учреждений РФ. Физкультура в школе. – 2006 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. (В.И.Лях. – М., Просвещение, 2011 г.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата		
						Планируемая	Коррективная	
			I. Легкая атлетика (12 часов)		Текущий			
1	Ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.				
2		Изучение нового материала	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30 метров. Подвижные игры.					
3		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижные игры.					
4	Прыжки.	Изучение нового материала	Прыжки с разворотом на 90* и 180*. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.				
5		Комбинированный	Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.					
6		Комбинированный	Прыжки через невысокие препятствия, многоскоки, в длину с разбега 4-5 шагов					
7	Метание мяча.	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.				
8		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.					
9		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.					
10		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.				
11	Ходьба и бег.	Комбинированный	Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.					
12		Комбинированный	ОРУ. Челночный бег 3x5, 3x10 метров. Подвижные игры.					
			II. Кроссовая подготовка (6 часов)					

13	Бег по пересечённой местности.	Комбинирующий	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности.	Текущий		
14		Комбинирующий	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
15		Комбинирующий	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
16		Комбинирующий	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
17		Комбинирующий	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
18		Комбинирующий	бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
19	Строевые упражнения и акробатика, висы.	Вводный	III. Гимнастика (14 часов) 1. Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ	Вводный: правила ТБ. Уметь: выполнять строевые команды и гимнастические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
20		Изучение нового материала	2. Строевые упражнения. ОРУ. Группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги.				
21		Комбинирующий	3. Строевые упражнения. ОРУ. Группировка, перекапы в упор присев.				
22		Комбинирующий	4. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической стенке.				
23		Комбинирующий	5. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической стенке.				
24		Комбинирующий	6. ОРУ с предметами. Висы стоя и лёжа.				
25		Комбинирующий	7. ОРУ с предметами. Висы стоя и лёжа.				
26	Лазание, равновесие, опорный прыжок.	Комбинирующий	8. ОРУ с предметами Лазание по наклонной скамье.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.			
27		Комбинирующий	9. ОРУ в движении .Лазание по гимнастической стенке и канату.				
28		Комбинирующий	10. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату.				
29		Комбинирующий	11. ОРУ. Упражнения на равновесие и координацию.				

30		Комбинированный	12. ОРУ. Упражнения на равновесие и координацию.				
31		Комбинированный	13. ОРУ. Перелезание через горку матов и гимнастического коня.				
32		Комбинированный	14. ОРУ. Перелезание через горку матов и гимнастического коня.				
33	Подвижные игры на основе баскетбола	Вводный	IV. Подвижные игры (20 часов) Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	Вводный: правила ТБ. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)	Текущий		
34		Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.				
35		Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.				
36		Комбинированный	ОРУ. Ведение на месте левой и правой рукой. Подвижные игры.				
37		Комбинированный	ОРУ. Ведение на месте левой и правой рукой. Подвижные игры.				
38		Комбинированный	ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижные игры.				
39		Комбинированный	ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижные игры.				
40		Комбинированный	ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижные игры.				
41		Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами				
42		Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами				
43		Комбинированный	ОРУ. Ведение и бросок мяча в цель. Эстафеты с мячами				
44		Комбинированный	ОРУ. Ведение и бросок мяча в цель. Эстафеты с мячами				
45		Комбинированный	ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
46		Комбинированный	ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
47	Комбинированный	ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.					

48		Комбинированный	ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.						
49		Комбинированный	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.						
50		Комбинированный	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.						
51		Комбинированный	ОРУ. Подвижные игры.						
52		Комбинированный	ОРУ. Подвижные игры.						
			V. Легкая атлетика (12 часов)						
53	Ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж по Т.Б.Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.		Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий			
54		Комбинированный	ОРУ. Бег с изменением направления движения.						
55		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30 метров.						
56		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижные игры.						
57	Прыжки.	Комбинированный	Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.		Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.				
58		Комбинированный	Прыжки через невысокие препятствия, многоскоки, в длину с разбега 4-5 шагов						
59		Комбинированный	Прыжки через невысокие препятствия, многоскоки, в длину с разбега 4-5 шагов						
60	Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.				
61		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.						
62		Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.						
63		Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.						
64		Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.						
			VI. Кроссовая подготовка (4 часов)						

65	Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности.	Текущий		
66		Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
67		Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
68		Комбинированный	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры				
№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата	Коррек тировка
			I. Легкая атлетика (9 часов)				
1	Ходьба и бег.	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		
2		Изучение нового материала	2. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.				
3	Прыжки.	Изучение нового материала	4. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.			
4		Комбинированный	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.				
5	Метание мяча.	Изучение нового материала	7. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.			
6		Комбинированный	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.				
7	Ходьба и бег.	Комбинированный	10. ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
8		Комбинированный	11. ОРУ. Челночный бег 3х5, 3х10 метров. Подвижные игры.				
9		Комбинированный	12. Весёлые старты.				
			IV. Подвижные игры (18 часов)				

10	Подвижные игры	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	<p>Знать: правила ТБ. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)</p>	Текущий				
11		Комбинированный	2. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.						
12		Комбинированный	3. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.						
13		Комбинированный	4. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.						
14		Комбинированный	5. ОРУ. Бросок мяча снизу двумя руками в цель. Подвижные игры.						
15		Комбинированный	6. ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.						
16		Комбинированный	7. ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.						
17		Комбинированный	8. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.						
18		Комбинированный	9. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.						
19		Комбинированный	10. ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.						
20		Комбинированный	11. ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.						
21		Комбинированный	12. ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.						
22		Комбинированный	13. ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.						
23		Комбинированный	14. ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.						
24		Комбинированный	15. ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.						
25		Комбинированный	16. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.						
26		Комбинированный	17. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.						
27		Комбинированный	18. ОРУ. Подвижные игры.						
			V. Легкая атлетика (6 часов)						

28	Ходьба и бег.	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		
29			Комбинированный			2. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.	
30			Комбинированный			3. ОРУ. Бег с изменением направления движения.	
31	Прыжки.	Комбинированный	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.			
32			Комбинированный			8. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	
33	Метание мяча.	Комбинированный	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.			
34			Комбинированный			10. ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.	