

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от «26» августа 2019г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УР Егорова Г.М. /  / «26» августа 2019г.	«Утверждаю» Директор школы Сорокина П.В. /  / Приказ № _____ от « _____ » _____ 2019г.
--	--	---



Рабочая программа по физической культуре 2 класс

2019-2020 учебный год

Количество часов: за год - 102 часа
в неделю – 3 часа

Учитель физической культуры:
Семёнова Ольга Анатольевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

физическая культура 2 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа», 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. 1-4кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение, 2019.

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.

Целью 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Общая характеристика учебного предмета</p>	<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>
<p>Описание места учебного предмета в учебном плане</p>	<p>Программа курса «Физическая культура» во 2 классе рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).</p>
<p>Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</p>	<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 поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

	<p>сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 основе построения программы</p>	<p><i>Принцип демократизации</i> в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому 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</p>

школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*— 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.

Деятельностный подход 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.

Интенсификация и оптимизация 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.

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 деятельности	В процессе занятий	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих 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</i>		

<i>акробатики</i>	18ч	<p><i>Организуящие 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».</p> <p><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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
<i>Легкая атлетика</i>	21ч	<p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>
<i>Лыжные гонки</i>	21ч	<p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъем</i> «лесенкой».</p> <p><i>Торможение</i> «плугом»</p>
<i>Подвижные игры</i>	18ч	<p><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».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «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>
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	24ч	<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 2 класс

Тип и номер урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата по плану		Дата факт.
			2		2
Лёгкая атлетика 11 часов					
Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	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.	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 3	Игра «Пустое место». Челночный бег.	Осваивать контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.			
Комплексный 4	Бег 30м. Игра «Пустое место».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описать технику беговых упражнений.			
Комплексный 5	Игра «Вызов номеров». Бег 1000м.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.			

Изучение нового материала 6	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	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.	Осваивать технику прыжков в длину с места и со скакалкой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.			
Комплексный 8	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40 см).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
Изучение нового материала 9	Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель.	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».	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.	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 12	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ведения мяча.			
Совершенствования 13	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	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».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время			

		подвижных игр.			
Комплексный, 15	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			
Совершенствования 16	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ведения мяча.			
Совершенствования 17	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			
Совершенствования 18	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
Совершенствования 19	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач.			
Совершенствования 20	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности.			
Совершенствования 21	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры. Рассказать и показать свою подвижную игру.			
Совершенствования 22	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры. Выполнить предложенную подвижную игру.			
Совершенствования	Эстафеты. Разучивание игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе			

23	«Конники-спортсмены»	учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.			
Комплексный 24	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			
Совершенствования 25	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
Совершенствования 26	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры. Рассказать и показать свою подвижную игру.			
Комплексный 27	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	Общаться и взаимодействовать в 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».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой 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».	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.	Соблюдать правила техники безопасности при организации и проведении занятий по гимнастике с элементами акробатики. Выполнить			

		предложенную подвижную игру.			
Совершенство 31	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	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.			
Совершенство 32	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.			
Совершенство 33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	Выполнять перекааты, равновесия, висы и упоры. Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			
Совершенство 34	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.			
Комплексный 35	Перекааты. Кувырки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества координации при выполнении перекаатов.			
Изучение нового материала 36	Вис стоя и лёжа. Упоры.	Выполнять строевые приёмы. Выполнять висы и упоры. Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			
Совершенство 37	Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимн. упражнений, анализировать их технику.			
Совершенство 38	Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Выполнять висы и упоры.			

Совершенство 39	Вис на согнутых руках. Лазание по канату.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазание и перелазание. Выполнить предложенную подвижную игру.				
Совершенство 40	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.				
Комбинированный 41	Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Предупреждать 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».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастической полосы препятствий. Выполнить предложенную подвижную игру.				
Совершенство 43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.				
Комбинированный 44	Игра «Кто пришел?». Лазание по наклонной скамейке.	Описывать технику упражнений в лазанье, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.				
Комбинированный 45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	Выполнять строевые приёмы, лазание по гимнастической стенке и канату; соблюдать правила в подвижных играх.				
Комбинированный 46	Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Составить комплекс утренней зарядки и выполнить её по алгоритму (упражнение для шеи головы и рук, туловища, ног, прыжки, ходьба).				
Совершенство 47	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Составить комплекс утренней зарядки и выполнить её по алгоритму (упражнение для шеи				

		головой и рук, туловища, ног, прыжки, ходьба).			
Лыжи 21 час					
Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м.	Соблюдать технику безопасности при организации и проведение занятий по лыжным гонкам. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.			
Совершенствования 49	Ступающий шаг, скольжение без палок.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. Выполнить предложенную подвижную игру.			
Совершенствования 50	Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов, спуска в низкой стойке, подъема «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом.			
Совершенствования 51	Круговая эстафета с палками с этапом до 100м.	Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон.			
Совершенствования 52	Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов Выполнить предложенную подвижную игру			
Совершенствования 53	Эстафета со спуском и подъемом на	Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения			

	склон.	падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.			
Совершенствования 54	Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м.	Соблюдать технику безопасности при организации и проведение занятий по лыжным гонкам. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.			
Учётный 55	Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов Выполнить предложенную подвижную игру			
Учётный 56	Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.			
Совершенствования 57	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов, при торможении падением.			
Совершенствования 58	Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов Выполнить предложенную подвижную игру			
Совершенствования 59	Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?»	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов, при торможении падением.			
Совершенствования 60	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом	Соблюдать технику безопасности при организации и проведение занятий по лыжным гонкам.			

	до 150м.	Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.			
Совершенство 61	Техника спусков и подъемов без палок.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. Выполнить предложенную подвижную игру.			
Совершенство 62	Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъемы на склон.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.			
Совершенство 63	Скользящий шаг с палками. Дистанция до 1500м.	Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъема скользящим шагом, подъема лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.			
Совершенство 64	Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	Выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности на лыжах. Оказывать помощь сверстникам в освоении лыжных шагов Выполнить предложенную подвижную игру.			
Совершенство 65	Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъема скользящим шагом, подъема лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.			
Совершенство 66	Техника подъемов без палок. Дистанция 1000м.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.			
Совершенство 67	Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.			
Совершенство	Эстафеты с этапом	Выявлять характерные ошибки: в			

твования 68	до 150м. Дистанция 1000м.	технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.			
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа					
Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Рассказать и показать свою подвижную игру			
Комплексн ый 70	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.			
Комплексн ый, 71	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
Комплексн ый 72	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех- нических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.			
Комплексн ый, 73	Ловля и передача в движении.	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру			
Комплексн ый 74	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.			
Комплексн ый, 75	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
Комплексн ый 76	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех- нических действий в подвижных играх.			

		Моделировать технические действия в игровой деятельности.			
Комплексный, 77	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру			
Комплексный 78	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.			
Комплексный 79	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
Комплексный, 80	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.			
Комплексный 81	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Рассказать и показать свою подвижную игру			
Комплексный, 82	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	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.	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять 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.	Осваивать технические действия из спортивных игр. 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.	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. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный, 88	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч в корзину».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Комплексный 89	Игра «Школа мяча».	Соблюдать правила техники безопасности и правила игры Выполнить предложенную подвижную игру				
Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Школа мяча».	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».	Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
Комплексный, 92	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.				
Лёгкая атлетика 10 часов						
Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	Выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.				
Комплексный	Разновидности	Совершенствовать технику бега на				

ый 94	ходьбы. Бег 30м.	короткие дистанции. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.			
Комплексный ый 95	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.			
Комплексный ый 96	Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противоходом. Проявлять координацию в игровой деятельности.			
Комплексный ый 97	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд.			
Комплексный ый 98	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка».	Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков.			
Комплексный ый 99	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков.			
Комплексный ый 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние.			
Комплексный ый	Игра «Кто дальше бросит». Метание	Осваивать технику метания малого мяча.			

101	малого мяча в вертикальную мишень.	<p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние.</p>		
Комплексный 102	Метание набивного мяча. Эстафеты.	<p>Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>		

**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		
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	Д	
6.3	Полоса препятствий	Д	
6.4	Лыжная трасса	Д	