

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2022 № 5

**СОГЛАСОВАНА**  
методическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 21.06.2022 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 31.08.2022 № 179  
директор ГБОУ школы №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
М.Н. Эйдемиллер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 2 «А», 2 «Б», 2 «В» классов  
(базовый уровень)  
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:  
Коробейников Андрей Викторович,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
Коробейникова Надежда Павловна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2022 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Нормативные документы
  - 1.2 Цели и задачи
  - 1.3 Место предмета в учебном плане
2. Планируемые результаты
3. Содержание курса
4. Поурочно-тематическое планирование
5. Контроль и оценка планируемых результатов
6. Фонд оценочных средств
7. Учебно-методический комплекс

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с:

### 1.1 Нормативные документы

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга 2022-2023 учебного года;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования основана на программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» (М.: Просвещение) и «Начальная школа 21 века»

Цель обучения – 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.

### 1.2 Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в 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. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

### 1.3 Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры во 2-ых классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

## 2 Планируемые результаты

### 1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины

и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС - пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **3. Содержание учебного курса**

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**

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**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы: 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».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнут и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот

назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела ***«Спортивные игры»:***

Баскетбол: 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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими

достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами).

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч/нед.)

2 класс 1 четверть 27 часов.

##### • 4.1 Распределение учебного времени по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Подвижные игры с элементами волейбола	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Легкая атлетика	27
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

Количество уроков в неделю	3
Количество учебных недель	34

##### 4.2 Поурочно тематическое планирование

№ урок а п/п	№ урок а в теме	Элементы содержания	Виды контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Содержание комплекса утренней зарядки. Бег с ускорением до 20 м. подвижная игра «Салки-догонялки»	Работа на уроке	1	
2.	2	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Работа на уроке	1	
3.	3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом». Бег в медленном темпе 3 мин.	Работа на уроке	1	
4.	4	Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль : прыжок в длину с места. Подвижная игра «День- ночь» Бег 4 мин в	зачет	2	



		произвольном темпе.			
5.	5	Обучение измерению пульса. Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Челночный бег. Подвижная игра «Удочка». Бег 5 мин в произвольном темпе.	Работа на уроке	2	
6.	6	Контроль: челночный бег 3 x 10 м. Развитие силы и ловкости в прыжковых упражнениях. Разучивание игры «Ловишка с лентой». Бег 6 мин в произвольном темпе.	зачет	2	
7.	7	Обучение специальным беговым упражнениям. Контроль: Бег 30м. Разучивание игры «Третий лишний». Прыжки (многоскоки).	зачет	3	
8.	8	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Контроль: бег 6 мин. Игра «Кто дальше прыгнет?» Прыжки (многоскоки)	<i>зачет</i>	3	
9.	9	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть в прыжковых упражнениях. Игра «Удочка». Метания мяча на дальность отскока от стены.	Работа на уроке	3	
10.	10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета «Пробеги со скакалкой». Метания мяча на дальность отскока от стены.	Работа на уроке	4	
11.	11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростных и силовых способностей. Игра «Защита укреплений»	Работа на уроке	4	
12.	12	Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель с 5 м. Развитие скоростных и силовых способностей. Игра «Защита укреплений»	зачет	4	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)</b>					
13.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми с мячом. Общеразвивающим упражнения с мячом. Подвижная игра «Вышибалы»	Работа на уроке	5	
14.	2	Броски и ловля мяча в парах. Разучивание игры «Мяч соседу». Контроль: подтягивания в висе.	зачет	5	
15.	3	Обучение различным способам бросков мяча. Подвижная игра «Мяч среднему». Контроль: наклон из положения стоя.	зачет	5	
16.	4	Развитие координационных способностей в упражнениях и играх с мячом. ОРУ с мячами Подвижная игра «Охотники и утки».	Работа на уроке	6	
17.	5	Броски и ловля мяча в парах. Ведения мяча на месте. Подвижная игра «Мяч из круга». ОРУ с мячами.	Работа на уроке	6	
18.	6	Бросок мяча кольцо( мишень, щит) любым способом. Подвижная игра «Мяч соседу». Ведение мяча в движении.	Работа на уроке	6	
19.	7	Бросок мяча кольцо( мишень, щит) любым способом. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». Ведение мяча в движении.	Работа на уроке	7	

20.	8	Броски мяча в щит (кольцо) .Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Работа на уроке	7	
21.	9	Обучение ведению мяча приставными шагами левым и правым боком. Передача мяча в кругу. Подвижная игра «Охотники и утки» Контроль: техника ведения мяча стоя на месте.	<b>Контрольная работа</b>	7	
22.	10	Ловля и передача мячей в кругу, в колонне, в движении в парах. Подвижная игра «Передал – садись». Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком.	Работа на уроке	8	
23.	11	Ловля и передача мячей в кругу, в колонне, в движении в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись»	Работа на уроке	8	
24.	12	Ведение мяча шагом и броски в кольцо ( щит). Разучивание новых эстафет с передачами и ловлей мяча	Работа на уроке	8	
25.	13	Обучение ведению мяча шагом с изменением направления с обводкой стоек. Развитие координационных способностей в игре «Играй, играй – мяч не теряй»	Работа на уроке	9	
26.	14	Повторение пройденного материала. Ведение мяча с остановкой и последующей передачей мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Работа на уроке	9	
27.	15	Повторение пройденного материала. Ведение мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники -утки».	Работа на уроке	9	
<b>2 четверть 21 час. Гимнастика (21 час)</b>					
28.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой .Построение в шеренгу , основная стойка, повороты на месте. Перекат в группировке, обучение кувыркам вперед. Игра «Запрещенное движение»	Работа на уроке	10	
29.	2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроении из одной колонны в три в движении. Перекат, кувырок вперед. Контроль: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	<b>зачет</b>	10	
30.	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Развитие силовых качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки; Разучивание комплекса упражнений на коррекцию осанки	Работа на уроке	10	
31.	4	Перестроение из одной колонны в три в движении. Выполнение команд: « шагом марш!», « класс, стой!» Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги, кувырок вперед. Развитие координационных способностей в эстафетах с пролезаниями в обручи.	Работа на уроке	11	
32.	5	Стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в сторону. Развитие ориентировки в пространстве в построении из одной шеренги в две. Игра «Фигуры». Сгибание и разгибание	Контрольная работа	11	

		рук в упоре лежа. Контроль: Выполнение команд: « шагом марш!», « класс, стой!»			
33.	6	Обучение измерения роста и массы тела Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Эстафета «Посадка картофеля»	Работа на уроке	11	
34.	7	Закрепление упражнений акробатики, изученных ранее. Развитие ориентировки в пространстве в перестроениях. Игра «Иголочка и ниточка» ». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Работа на уроке	12	
35.	8	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!» Контроль: кувырок в перед.	Контрольная работа	12	
36.	9	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, вис лежа. Название гимнастических снарядов. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах.	Работа на уроке	12	
37.	10	Специальные дыхательные упражнения . Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Разучивание игры «Что изменилось?» Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	зачет	13	
38.	11	Развитие силы в упражнениях на гимнастической стенке в простых и смешанных висах. Развитие ловкости в лазаниях по гимнастической стенке. Подвижная игра «Слушай сигнал».	Работа на уроке	13	
39.	12	Развитие ловкости в лазаниях по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой стоя на месте. Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Работа на уроке	13	
40.	13	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей в ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой стоя на месте.	Работа на уроке	14	
41.	14	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей в ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой стоя на месте.	Работа на уроке	14	
42.	15	Обучение упражнениям с использованием гимнастического козла (коня). Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании через коня (козла) Прыжки со скакалкой стоя на месте. Игра «Слушай сигнал»	Работа на уроке	14	
43.	16	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Контроль: прыжки со скакалкой за 30 сек. Игра «Слушай сигнал»	зачет	15	

44.	17	Упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра «Ноги на весу»	Работа на уроке	15	
45.	18	Ходьба по низкому гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Комплекс упражнений с обручами. Игра «Колдуны»	Работа на уроке	15	
46.	19	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими скакалками. Эстафета с гимнастическими скакалками «скакалочка под ногами». Прыжки со скакалками произвольным способом стоя на месте и с продвижением.	Работа на уроке	16	
47.	20	Повторение пройденного материала. Игра «Удочка» . Круговая тренировка, с включением ранее изученных упражнений.	Работа на уроке	16	
48.	21	Повторение пройденного материала . Круговая тренировка, с включением ранее изученных упражнений.. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Работа на уроке	16	
<b>3 четверть 30 часов. Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)</b>					
49.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Закрепление навыка передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Два мороза»	Работа на уроке	17	
50.	2	Обучение броскам мяча через сетку и ловле высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Невод»	Работа на уроке	17	
51.	3	Обучение броскам мяча через сетку и ловле высоко летящего мяча. Роль слуха и зрения при движении и передвижении человека. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	Работа на уроке	17	
52.	4	Броски набивного мяча из-за головы в парах. Обучение игре «Вышибалы». Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Роль слуха и зрения при движении и передвижении человека. Подвижная игра «Гуси- Лебеди»	Работа на уроке	18	
53.	5	Обучение броскам мяча через сетку и ловле мяча (с 3-5 метров). Основные правила игры в пионербол. Разучивание игры «Вызов номеров». Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Работа на уроке	18	
54.	6	Обучение броскам мяча через сетку и ловле мяча (3-5м). Разучивание игры «Выстрел в небо». Основные правила игры в пионербол	Работа на уроке	18	
55.	7	Обучение подаче мяча через сетку из зоны подачи (с 3-5м). Игры «Выстрел в небо», «Салки на одной ноге». Основные правила игры в пионербол.	Работа на уроке	19	
56.	8	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Лисы и куры»	Работа на уроке	19	
57.	9	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Подвижная	Работа на	19	

		игра «Прыгающие воробышки»	уроке		
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>					
58.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение переноске и надеванию лыж, комплекс упражнений для развития равновесия стоя на лыжах, передвижение ступающим шагом без палок 300 м.	Работа на уроке	20	
59.	2	Совершенствование ходьбы на лыжах. Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра без лыж «Прокатись через ворота»	Работа на уроке	20	
60.	3	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью	Работа на уроке	20	
61.	4	Скользкий шаг на лыжах без палок. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
62.	5	Надевание лыжных палок. Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Встречные эстафеты на лыжах (без палок). Прохождение дистанции 500 м. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
63.	6	Повороты переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг с палками, встречные эстафеты, передвижения на лыжах до 800м.	Работа на уроке	21	
64.	7	Упражнения для развития равновесия стоя на лыжах. Контроль :техника скользящего шага с палками. Развитие выносливости в передвижении на лыжах по дистанции 800 м. Игра «Пятнашки на лыжах» без палок	Контроль ная работа	22	
65.	8	Обучение спуску с пологого склона в высокой стойке; подъем на склон ступающим шагом; линейные эстафеты на лыжах с этапом 30 м. Передвижения на лыжах до 1000 м.	Работа на уроке	22	
66.	9	Передвижения на Лыжах до 1000 м. Закрепление техники спуска с пологого склона в высокой стойке. Подвижная игры «Пятнашки на лыжах» (без палок)	Работа на уроке	22	
67.	10	Обучение поворотам при прохождении дистанции на лыжах. Обучение спуску в основной стойке и подъему на склон	Работа на уроке	23	
68.	11	Контроль: спуск и подъем на пологий склон; обучение обгону при прохождении дистанции 1000 м.	Контроль ная работа	23	
69.	12	Ознакомление с понятием «Работа органов дыхательной и сердечно- сосудистой системы». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. с выполнением подъемов спусков и поворотов,	Работа на уроке	23	
70.	13	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и упражнений на лыжах. Совершенствование скользящего шага в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Работа на уроке	24	

71.	14	Соревнование: лыжная гонка на 1 км без учета времени. Игра на лыжах «Молекулы»	Проверочная работа	24	
72.	15	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и упражнений на лыжах. Совершенствование скользящего шага в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Работа на уроке	24	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)</b>					
73.	1	Подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игр: «День-ночь», «Бездомный заяц».	Работа на уроке	25	
74.	2	Подача мяча одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игры: «Прыгающие воробышки», «Хитрая лиса».	Работа на уроке	25	
75.	3	Броски и ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол. Игры: «Точный расчет», «Вызов номеров».	Работа на уроке	25	
76.	4	Броски и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игры: «Вызов номеров», «Запрещенное движение».	Работа на уроке	26	
77.	5	Повторение пройденного материала. Закрепление бросков, ловли и подач мяча через сетку в игре в пионербол. Игры: «Зайцы в огороде», «Белые медведи».	Работа на уроке	26	
78.	6	Повторение пройденного материала. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игры: «Два мороза», «Белка на дереве».	Работа на уроке	26	
<b>4 четверть 24 часа. Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)</b>					
79.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях с мячами. Обучение упражнениям с мячом: «Школа мяча». Закрепление техники бросков и ловли мяча в игре «Перестрелка»	Работа на уроке	27	
80.	2	Броски и ловля мяча в паре. Закрепление комплекса упражнений «Школа мяча». Разучивание игр: «Мяч соседу», «Гонка мячей».	Работа на уроке	27	
81.	3	Закрепление комплекса упражнений «Школа мяча». Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Контроль: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	зачет	27	
82.	4	Броски и ловля мяча в парах, тройках, в кругу. Развитие двигательных качеств, ловкости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга», «Передача мяча в колоннах» Контроль: подтягивание в висе.	зачет	28	
83.	5	Закрепление технике броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, ловкости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга», «Передача мяча в колоннах»	Работа на уроке	28	
84.	6	Развитие двигательных качеств, выносливости	зачет	28	

		и ловкости в бросках мяча в кольцо с места. Подвижные игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу». Контроль: наклон из положения стоя.			
85.	7	Броски мяча в кольцо способом «сверху» с места. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей по кругу»	Работа на уроке	29	
86.	8	Ловля и передача мячей в движении. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой шагом. Закрепление техники бросков в кольцо (щит) в игре мяч в корзину. Эстафеты с передачей мяча в пол.	Работа на уроке	29	
87.	9	Ведения мяча шагом и бегом. Развитие внимания и ловкости в передачах мяча в парах с продвижением. Игра «Перестрелка»	Работа на уроке	29	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
88.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе 4 мин. Объяснение понятий «физические качества и их связь с физическим развитием». Игра «Третий лишний»	Работа на уроке	30	
89.	2	Бег в равномерном темпе 5 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в чередовании бега и ходьбы (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров»	Работа на уроке	30	
90.	3	Контроль : 6 минутный бег. Объяснение понятия бега на выносливость. Игра в пионербол.	<b>зачет</b>	30	
91.	4	Объяснение понятия «короткая дистанция», «бег на скорость». Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Закрепление техники челночного бега 3 по 10 м. Игра «Догони свою пару»	Работа на уроке	31	
92.	5	Развитие скоростных качеств в беге на 30м. с высокого старта. Контроль: челночный бег 3 по 10м. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Догони свою пару»	<b>зачет</b>	31	
93.	6	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Работа на уроке	31	
94.	7	Контроль: бег на 30 м с высокого старта на результат. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	зачет	32	
95.	8	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях: подскоки, многоскоки , прыжки на одной ноге с продвижением. Игры «Удочка», «Дотянись до мяча»	Работа на уроке	32	
96.	9	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях: подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге с продвижением. Игры «Удочка», «Дотянись до мяча» Контроль: техника многоскоков (6 прыжков). м. Бег в	Контроль ная работа	32	

		произвольном темпе 800 м.			
97.	10	Закрепление техники прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) в прыжковых упражнениях. Игра «Прыжок за прыжком». Бег в произвольном темпе 800 м.	Работа на уроке	33	
98.	11	Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега ( из зоны отталкивания 50 на 50 см). Объяснение понятий – «выполнение движений с различной скоростью». Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки» Бег в произвольном темпе 1000 м.	Работа на уроке	33	
99.	12	Комплекс упражнений с малыми мячами. Прыжки в длину с разбега. Игра «Кто дальше прыгнет?» » Бег в произвольном темпе 1000 м.	Работа на уроке	33	
100.	13	Метание теннисного мяча в цель (5-6 м) в цел. Игра «Кто точнее бросит». Соревнование в беге на 1000м. Игра «Совушка».	Проверочная работа	34	
101.	14	Повторение пройденного материала. Метание теннисного мяча в цель (5-6 м) и на дальность отскока от стены. Игры: «Кто точнее бросит», «Воробьи – вороны».	Работа на уроке	34	
102.	15	Повторение пройденного материала. Метание теннисного мяча в цель и на дальность отскока от стены. Игры «Дальние броски», «Салки с лентами».	Работа на уроке	34	

### ***5 Контроль и оценка планируемых результатов***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*



*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

## 6 Фонд оценочных средств

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	7,0	6,4	5,9	7,2	6,7	6,1
Челночный бег 3*10 м, сек.	10,3	9,8	9,4	10,8	10,2	9,6
Метание в цель с 5 м	1	2	3	1	2	3
Прыжки в длину с места, см.	105	125	145	105	120	140
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30сек	15	25	35	20	30	40
6-ти минутный бег, м.	750	900	1000	600	750	900

<i>Бег 1000 м.</i>	Бег учета времени					
<i>Бег на лыжах 1 км</i>	Бег учета времени					
Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	12	17	9	11	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) <b>М</b> ; Подтягивание лежа (кол-во раз) <b>Ж</b> .	1	2	3			
				3	7	11
Отжимание в упоре лежа	8	11	16	3	7	11
Наклон из положения стоя	2	4	6	3	5	10

## 7. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество Начальная школа	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы
1.2.	Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы	Для пользования учителя	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	Для пользования учителя	В составе библиотечного фонда
1.4.	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова \, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.:Вентана-Граф, 2012 – 96 с.: ил. – (Начальная школа 21 века).	Для пользования учащимися	В составе библиотечного фонда
<b>2.</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1.	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2.	Плакаты методические	Д	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1.	Мегафон	Д	
<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Д	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.3.	Козел гимнастический	Д	
4.4.	Мост гимнастический	Д	
4.5.	Скамейка гимнастическая	Д	
4.6.	Маты гимнастические	Д	
4.7.	Мяч набивной	Д	
4.8.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9.	Скакалка гимнастическая	К	
4.10	Палка гимнастическая	К	

4.11	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
4.12	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.13	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.14	Рулетка измерительная	Д	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.15	Мячи баскетбольные	Г	
4.16	Мячи футбольные	Д	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Жилетки игровые с номерами	Д	
4.19	Номера грудные	Г	
	<i>Средства первой помощи</i>		
4.20	Аптечка медицинская		
<b>5.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1.	Спортивный зал		
5.2.	Кабинет учителя		
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
<b>6.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2.	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3.	Игровое поле для футбола	Д	
6.4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5.	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6.	Полоса препятствий	Д	
6.7.	Гимнастический городок	Д	
6.8.	Лыжная трасса	Д	

*Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.)*

*К – комплект на каждого учащегося)*

*Г – комплект, необходимый для работы в группах*

## Источники информации

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. - 2 класс. - М.: ВАКО. 2013.-272 с.
5. Попова Е. В., Старолаванникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб.: СПб АППО, 2012.- 182 с.
6. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013.-64 с.
7. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1 - 4 классы /Авт.сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48 с.
8. Мороз В.В. Отечественный спорт и олимпийское движение. Учебное пособие для учащихся 2-4 классов/ В.В. Мороз. – М.: Издательство «Ювента», 2010.-80с.:ил.
9. Учительский портал: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>