

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята педагогическим Советом
ГБОУ школы № 581
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08 2017 года
Протокол № 33

Утверждена
Приказ от « 01 » сентя 2017 г
№ 182-9
Директор ГБОУ школы № 581
_____ Меиссе И.О.



Рабочая программа
по физической культуре
2 класс
на 2017-2018 учебный год

учитель:
Шавалев
Р.Р.

Санкт-Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов разработана на основе: «Программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники,)— достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа составлена для учащихся 2 классов ГБОУ школа № 581 г. Санкт-Петербург. Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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;
- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации 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.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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 фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 2 классе — 102 ч, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на год обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: на развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, упражнения на выносливость и координацию.

На материале подвижных игр: игры развивающей направленности, упражнения на внимание, координацию движений, ловкость и скоростно-силовые качества.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа:

Разделы программы	2-ой класс
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Физическое совершенствование	
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность.	В процессе урока
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
– общеразвивающие упражнения -	в процесс уроков
– лёгкая атлетика	27ч
– подвижные игры	18ч
– гимнастика с основами акробатики	27ч
– кроссовая подготовка	12ч
– подвижные игры с элементами спорта:	18ч
на основе баскетбола,	
на основе мини-футбола, гандбола,	
национальные виды спорта народов России (Русская лапта)	
Итого:	102ч

Технологии обучения

Название	Цель	Сущность
Дифференциальное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного (стандарт)
Активное обучение	Организация активности обучаемых	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности
Игровое обучение	Обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, навыков, умения	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации

Используемые формы и методы проверки и оценки результатов обучения

Способы (методы) контроля: устные, практические. **Формы контроля:** игры, сдача нормативов. Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. **Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценка 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.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Проведение зачётно-тестовых уроков.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10.	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	9.2	
2	Бег 30м.	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3	
3	Бег 60м.	11.0	10.6	12.2	11.2	11.8	12.6	
4	Бег 1000м.	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.10	
5	Прыжок в длину с места.	140	130	110	130	110	105	
6	Прыжок в длину с разбега.	2.80	2.40	2.00	2.40	2.00	1.60	
7	Подтягивание.	5	3	1	9	4	3	
8	Отжимание (15с.).	12	8	6	8	6	4	
9	Метание малого мяча.	20	15	12	13	10	8	
10	Гибкость.	6	3	2	10	7	4	
11	Подъём туловища (1 мин.).	35	30	20	30	20	15	
12	Многоскоки (8 прыжков,м).	11	8	6	10	7	5	
13	Прыжок на скакалке (15с.).	23	18	13	25	20	15	

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Формируемые универсальные учебные действия за 2 класс

Личностные

У учащихся будут сформированы:- положительное отношение к урокам физической культуры;- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные. Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Коммуникативные. Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;-
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;-
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗА 2

КЛАСС.

Личностные результаты	Предметные результаты
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину

<p>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
--	---

Календарно - тематическое планирование

2 класс

№ ур.	Дата проведения		Разделы, часы.	Темы каждого урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты Знать, уметь демонстрировать
	Пл.	Ф.				
1			Легкая атлетика 15 ч. спринтерский бег 5 ч.	ТБ - вводный. Ходьба и бег по разметкам.	Вводный	Требования инструкций. Играть в игры на внимание.
2				ТБ по лёгкой атлетике. Ходьба и бег по разметкам.	Текущий	
3			Низкий старт. Бег 30 м.			
4			Финальное усилие. Бег 60м.			
5				Разновидности ходьбы и бега.	Учетный	М:9,5;9,8;10.2 Д:9.8;10.4;10.9 сек.
6				Бег 30 м. Бег с препятствиями.	Текущий	Развитие скоростной выносливости. Метать мяч на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.
7			метание 4 ч.	Техника метания мяча. Встречные эстафеты.		
8				Метание мяча. Челночный бег	Учётный	
9				Метание мяча на заданное расстояние.	Текущий	
10				Метание мяча в цель.	Учетный	
11			прыжки в высоту 4 ч.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	Текущий	Прыгать в высоту с разбега. Подбор упражнений для разбега и отталкивания. Развивать прыгучесть.
12				Прыжок в высоту способом «перешагиванием».		
13						
14				Техника прыжка «перешагиванием». Прыжки с места.	Учётный	
15			кросс 2 ч.	Бег до 15 минут.	Текущий	Развивать выносливость
16				Бег 1000 метров б/у времени.	Учётный	Без учета времени.
17			Подвижные игры 12 ч	Игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты.	Текущий	Владеть мячом: в передачах, подачах и приеме. Правила игры. Развитие прыгучести.
18				Игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты.		
19				Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.		
20				Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		
21				Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки».		
22				Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		

23				Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».			
24				Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».			
25				Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».			
26				Игры «Хвостики», «Невод». Контроль гибкости.	Учётный		
27				Игры «Салки на одной ноге», «Хвостики».	Текущий	Оценка передачи мяча в парах.	
28			Подвижные игры 6 ч.	Игры «Салки на одной ноге», «Хвостики». Эстафеты.		Знать и уметь применять игровые задания. Развивать координацию движений, ловкость и смекалку.	
29				Игры «Хвостики», «Зайцы в огороде». Эстафеты.			
30				Игры «Зайцы в огороде», «Воробьи и вороны». Эстафеты.			
31				Игры «Воробьи и вороны», «Совушка - сова». Эстафеты			
32				Игры «Воробьи и вороны», «Сыр в мышеловке». Эстафеты.			
33				Игры «Сыр в мышеловке», «Воробьи и вороны». Эстафеты.			
34			Гимнастика 15 ч.	ТБ по гимнастике. Кувырки вперёд, стойка на лопатках согнув ноги.			Соблюдать ТБ. Развивать силовые качества, гибкость и координацию движений.
35				Совершенствование кувырка вперёд, стойка на лопатках. Мост.			
36				Из стойки на лопатках, согнув ноги; пережат			
37				вперёд в упор присев.			
38				Контроль выполнения акробатических элементов.	Учетный		
39			Висы и упоры 5 ч.	Вис стоя и лёжа. Перелезания на гимнастической стенке.	Текущий		
40				Упоры. Подтягивания.			
41				Подтягивания. Упоры сидя и лёжа.			
42				Контроль висов и упоров. Полоса препятствий.	Учетный		
43				Контроль висов и упоров. Полоса препятствий.			
44			Опорный прыжок 5 ч.	Перелезание через горку матов и гимнастические снаряды.	Текущий		
45				Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.			
46							
47							

48				Опорный прыжок. Пр-ки на скакалке за 1 мин.		
49			Гимнастика 6 ч.	Сов-вание и закрепл. навыков выполнения гимн. приёмов.	Текущий	Совершенствование и закрепление навыков выполнения приёмов в гимнастики и акробатике..
50				Лазание и перелезание через гимн. снаряды.		
51				Сов-вание и закрепл. навыков выполнения гимн. приёмов.		
52				Лазание по гимн. стенке с одновременным перехватом. Опорный прыжок.		
53				Сов-вание и закрепл. навыков выполнения гимн. приёмов.		
54				Контроль выполнения элементов гимнастики.	Учетный	
55			Кроссовая Подготовка 12 ч.	ТБ на кроссе. Бег 3мин. Чередование бега и ходьбы (50x100м.).	Текущий	Соблюдать правильный режим дыхания, режимов нагрузки и отдыха.
56				Бег 3мин. Бег с препятствиями.		
57				Бег 4мин. Бег с препятствиями.		
58						
59				Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (60x90м.).		
60				Бег 5мин. Бег с препятствиями.		
61				Бег 6мин. Чередование бега и ходьбы (60x90м.).		
62				Бег 6мин. Бег с изменением направления.		
63				Бег 7мин. Бег с препятствиями.		
64				Бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (70x80м.).		
65				Бег 9мин. Бег с препятствиями.		
66				Бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (70x80м.).	Учётный	
67			Гимнастика 6 ч.	Подтягивания. Прыжки со скакалкой.	Текущий	Изучить основные движения при выполнении комплекса упражнений аэробики.
68				Импровизированная полоса препятствий.		
69				Аэробика - основные приёмы.		
70				Изучение блоков в аэробике		
71				Аэробика в комплексе.		
72				Аэробика.	Учётный	
73			Подвижные игры 6 ч.	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч».	Текущий	Развивать ловкость и координацию движений.
74						
75						

76				Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча.		
77				Ловля и передача мяча в движении. Броски по кольцу.		
78				Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча. Контроль бега 6 мин.	Учёт	
79			Подвижные игры 12 ч.	Инструктаж по ТБ. Бросок одной рукой от плеча. Бросок в кольцо.	Текущий	
80				Совершенствование ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра «Мяч в корзину».		
81				Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча. Игра в мини-баскетбол. Игра «Гонка мячей по кругу».		
82				Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча. Игра в мини-баскетбол. Игра «Передал - садись». Эстафеты.		
83				Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча. Игра в мини-баскетбол. Игра «Передал - садись». Эстафеты.		
84				Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.		
85				Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Учётный	
86				Игра в мини баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	
87				Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо. ПИ «Мяч капитану».		
88				Игра в мини баскетбол по упрощённым правилам.		
89				Игра в мини баскетбол по упрощённым правилам.		
90				Совершенствование ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощённым правилам.		
91			Прыжки- 3ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Текущий	Уметь выполнять беговую и

			Эстафеты.		прыжковую разминку.
92			Прыжок в длину с разбега в 3-5 ш. Игра «Удочка». Эстафеты.		
93			Совершенствование навыков прыжка в длину с разбега в 3-5 ш. Игра «Резиночка». Эстафеты.	Учётный	
94		Метание мяча-3ч.	Метание мяча в горизонтальную мишень (2х2) с расстояния 4-5 ш. Эстафеты.	Текущий	Отработать технику метания.
95			Метание мяча в вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 ш. Игра «Кто дальше».		
96			Метание малого мяча на дальность от пола и стены. Метание набивного мяча.	Учётный	
97		Бег на средние и длинные дистанции 1ч.	Высокий старт. Бег на 1000м.	Текущий	Развивать скоростные и координационные качества. Уметь бегать до 10 мин. с равномерной скоростью.
98		Равномерный бег -2ч.	Финиширование. Эстафеты. Бег 60м. Равномерный бег до 8-10мин.		
99			Бег по пересечённой местности в равномерном темпе. Воспитание выносливости.		
100		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики -3ч.	Подвижная игра «Волки и зайцы», «Охотники и утки». Развитие скоростных и координационных качеств.		
101			Подвижная игра «Волки и зайцы», «Охотники и утки». Развитие скоростных и координационных качеств.		
102			Подвижная игра «Перебежчики», «Охотники и утки». Развитие скоростных и координационных качеств.		

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Перечень медиатеки

- Диск «Тематическое планирование. Начальная школа» Программа «Школа 2100». – Волгоград: Учитель, 2010
- Интернет – ресурсы: www.school2100.ru, <http://school-collection.edu.ru>, <http://window.edu.ru>

Учебно-практическое оборудование

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ▪ Мячи набивные весом 1 кг | ▪ Скамейка гимнастическая |
| ▪ Мячи волейбольные | ▪ Маты гимнастические |
| ▪ Мячи баскетбольные | ▪ Бревно гимнастическое |
| ▪ Палки гимнастические | ▪ Стенка гимнастическая |
| ▪ Скакалки | ▪ Сетка волейбольная |
| ▪ Обруч пластиковый детские | ▪ Щит, баскетбольный |

Литература;

- Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 2011
- Программа «Школа 2100» сборник программ. Начальная школа / под научной редакцией Д.И. Фельдштейна. Изд. 2-е, доп. – М.: Баласс, 2011;
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс – М.: Вако, 2008

Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Корбакова И.Н., Терешина Л.В. Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков. – М.: Баласс, 2010
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

Дополнительная литература

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
4. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 1-4класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 1-4класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
3. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
4. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуры.

Электронный адрес	Название сайта
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»