

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:
Педагогический
совет
Протокол №
«__»
_____ 2023 года

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР
«__» _____ 2023
года



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
«Другая школа»
О.И. Никитина
от «__» _____ 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2 класса
на 2023-2024 учебный год**

Учитель физической культуры:
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре для учащихся 2 классов Частной лицензированной школы «Другая школа», составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального закона «О физической культуре и спорте», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011), «Рабочей программы по физической культуре» (Лях В.И. – М.: Просвещение, 2012), а также программы «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей» (Лях В.И., Мейксон Г.Б. Министерство образования РФ, 1993). Также в УМК входит учебник «Физическая культура: 1 – 4 классы общеобразовательных учреждений» (Лях В.И. – М.: Просвещение, 2010). Данная рабочая программа в полной мере обеспечивает получение учащимися обязательного минимума образования в соответствии с федеральными государственными стандартами начального общего образования по предмету «физическая культура» и учитывает специфику местных условий (снежная зима – раздел «Лыжная подготовка»).

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе с учащимися подготовительной группы учитываются ограничения, которые прописаны врачом в медицинских справках «о группе здоровья». Учащиеся специальной медицинской группы должны заниматься в отдельно созданной группе.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения младших школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, *целью* данной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а также оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; о личной гигиене, режиме дня
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- 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 активности.

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (само- и взаимооценка обучающихся); определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- 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).

1. Структура и содержание программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и во внеурочное время, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1.1. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

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

Легкая 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: на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении; передачи мяча в парах; броски мяча в корзину с места и с разбега; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола («Пионербол»).

Общеразвивающие упражнения. Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию различных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений безгранично.

Важнейшим средством всестороннего развития координационных способностей, освоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, обручем и др.

1.2. Тематический план, оценка уровня физических способностей

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ ФК объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть ФК обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Так, например, в связи с повышением процента учащихся с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата в вариативную часть включены занятия корригирующей гимнастики (в раздел Гимнастика). Сохраняя традиции и обычаи русского народа, проводятся такие спортивно-массовые мероприятия как: Масленица; ежегодной школьной

традицией стало проведение Дня здоровья, Дня спорта, Веселых стартов, различных легкоатлетических кроссов и соревнований по лыжным гонкам.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Условные обозначения в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

Р – Разучивание новых упражнений;

З – Закрепление разученных упражнений;

С – совершенствование пройденного материала;

К, У – контроль/ учет умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

Учитель имеет право вносить коррективы в учебно-тематическое планирование в связи со сменой обстоятельств (например, плохие погодные условия – перенос занятий с улицы в спортивный зал).

Всего по учебному плану: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Цель курса: формирование у обучающихся потребности в занятиях физической культурой, освоение учащимися и применение на практике простых упражнений из базовых видов спорта (БВС).

Задачи курса:

1. Совершенствовать основные двигательные умения и навыки.
2. Развивать двигательные качества игровой направленности, учить использованию подвижных игр в свободное время.
3. Воспитывать честность и доброжелательное отношение к товарищам в состязательных моментах; повышать мотивацию учащихся к занятиям ФК и С.
4. Познакомить с историей возникновения ФК и спорта, Олимпийских игр; понятие «осанка», профилактика ее нарушений; основные формы движений; правильное питание.

Диагностика: тестирование уровня физической подготовленности по основным видам испытаний и нормативам, внедренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», опрос, соревнования.

Прогнозируемый результат: повышение уровня знаний и умений по разделам программы, повышение уровня развития основных двигательных качеств (гибкость, быстрота, ловкость, сила).

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА I ЧЕТВЕРТЬ

Учебный материал	Номера уроков																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Основы знаний																								
Правила безопасности на уроках по легкой атлетике	+								+	+	+													
Влияние физической культуры на здоровье		+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Строевые упражнения																								
Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+							
Построение в колонну по одному	Р	З	С	С																				
Построение в шеренгу					Р	З	С	С																
Построение по установленным местам									Р	З	С	С												
Повороты на месте: направо, налево													Р	З	С	С								
Расчет на первый-второй																	Р	З	С	+	+	+	+	
ОРУ																								
Беговые				+	+	+																		
Прыжковые								+	+	+														
Основные движения туловищем										+	+	+								+	+	+	+	
Комплекс простейших упражнений типа зарядки	+	+	+											+	+	+	+	+						
Ходьба, бег																								
Ходьба по кругу в колонне	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Ходьба на носках и пятках											+	+	+	+	+	+	+	+						
Бег в среднем темпе с изменением направления								+	+	+									+	+	+	+	+	
Бег с высоким подниманием бедра				Р	С	У																		
Челночный бег 3x10 м							Р	С	С	У														
Медленный бег до 1 км	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	У						
Прыжки																								
На одной и обеих ногах на месте									+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	
На одной и обеих ногах с продвижением вперед													+	+	+									
С места и с разбега в длину				+	+	+																	+	
Метание																								
На дальность мяча весом 150г									Р	З	С	У												
В вертикальную цель с 6 м										Р	З	С	У											
Упражнения с мячом											Р	З	С	С										
Броски и ловля мяча на месте																								
Баскетбол																								
Передачи мяча в парах																	Р	З	С	У				
Ведение мяча на месте																		Р	З	С	У			
Ведение мяча в ходьбе																		Р	З	С	У			
Подвижные игры																								
«Класс, смирно!»	+							+	+														+	
«Быстро по своим местам»		+								+													+	
«Салки»			+								+	+										+		
«Запрещенное движение»				+									+								+			
«Гонка мячей»					+									+	+					+				
«Два мороза»						+	+									+	+		+					
«Удочка прыжковая»							+											+						
«Братец лис и братец кролик»									+	+	+													
КДП																								
Бег 30 м	+	+	У																					
Бег 60 м			+	+	У																			
Прыжки в длину с места				У																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа																			У					
Челночный бег 3x10 м										У														
Бег 300м																			У					
Наклоны вперед из положения стоя на полу									У															
Преодоление пяти препятствий													+	+	У									

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА II ЧЕТВЕРТЬ

Учебный материал	Номера уроков																					
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
Основы знаний																						
Правила безопасности на уроках гимнастики	+																					
Двигательный режим		+	+	+																		
Значение утренней гимнастики					+	+	+	+														
Влияние физ. упражнений на развитие физ. качеств									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Строевые упражнения																						
Размыкания и смыкания приставными шагами	+	+	+	+																		
Перестроение из одной шеренги в две					+	+	+	+														
Повороты направо и налево переступанием									+	+	+	+	+	+								
Передвижение противходом, змейкой															+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения																						
Комплекс упражнений типа зарядки	Р	З	С	У																		
Упражнения на формирование правильной осанки												+	+	+	+	+						
С гимнастическими палками					Р	З	С	У														
На гимнастических скамейках									+	+	+											
С гимнастической скакалкой																	+	+	+	+	+	+
Лазание и перелезание																						
По гимнастической стенке влево/вправо		+				+				+	+						+	+				
Перелезание через гимнастическое бревно		+				+				+	+						+	+				
Лазание по канату произвольным способом			Р	З		С			С	С	С	С	У									
Акробатические упражнения																						
Кувырок вперед	Р	З	С	С	С	У					+											
Стойка на лопатках согнув ноги				Р	З	С	У				+											
Из стойки на лопатках перекат вперед						Р	З	С	У		+											
Кувырок в группировке в сторону					Р	З	С	У			+											
2-3 кувырка вперед слитно												Р	З	С	С	У						
Из положения лежа на спине мост																	Р	З	С	С	У	
Висы и упоры																						
Висы стоя, лежа, упоры на руках						+				+	+											
Подтягивание из вися, сидя на канате						+				+	+											
Игры																						
Эстафеты с подлезанием и перелезанием	+	+	+	+																		
С набивными мячами 1 кг					+	+	+												+	+		
С элементами акробатики									+	+	+										+	+
С прыжками через препятствие											+	+	+	+								
«Пустое место»															+	+	+					
КДП											У											
Подтягивание на перекладине																						
Кувырок вперед	По технике исполнения																					
Кувырок в сторону	По технике исполнения																					
Лазание по канату	По технике исполнения																					
Прыжки в длину с места											У											

Челночный бег 3x10 м												у									
Наклоны вперед, сидя на полу												у									
Комбинация (акробатические элементы)																				у	

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА III ЧЕТВЕРТЬ

Учебный материал	Номера уроков																													
	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Основы знаний Значение занятий физкультурой на свежем воздухе			+	+	+	+																								
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	+	+																												
Связь физ. культуры с трудовой и военной деятельностью								+	+	+	+	+																		
Лыжная подготовка Построение с лыжами в руках в одну шеренгу	+	+	+																											
Укладка лыж на снег, надевание креплений	+	+	+																											
Повороты переступанием на месте				+	+	+	+																							
Передвижение ступающим шагом	Р	З	У																											
Передвижение скользящим шагом				Р	З	С	У	+	+	+	+	+																		
Спуск с уклона 15-20°														Р	З	С	У													
Подъем ступающим шагом						Р	З	С	У	+	+	+	+	+	+	+														
Торможение плугом																	Р	З	С	С	У									
Прохождение в медленном темпе до 1км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение дистанции 1 км на время																									у					
Игры «Смелее с горки!»					+	+	+																	+	+	+	+	+	+	+
«Кто самый быстрый»								+	+							+	+	+	+	+	+	+								
Круговая эстафета с этапом до 100 м				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Подвижные игры «Салки» (разл. варианты)													+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Учебные нормы Передвижение ступающим шагом	По технике исполнения																													
Передвижение скользящим шагом	По технике исполнения																													
Спуск со слона в низкой стойке	По технике исполнения																													
Подъем на слон ступающим шагом	По технике исполнения																													
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Девочки 8,40 – 8,20 – 7,30 Мальчики 8,15 – 7,45 – 6,45																													

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА IV ЧЕТВЕРТЬ

Учебный материал	Номера уроков																												
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102		
Основы знаний Правила безопасности при беге, прыжках	+	+	+					+								+	+	+											

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**
(с учетом государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Челночный бег 3*10м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание мяча весом 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
10	Метание теннисного мяча в цель с 6м (кол раз)	2	3	4	2	3	4
11	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (кол раз)	12	15	18	10	13	16
12	Наклон туловища из положения сидя	+5	+7	+8	+6	+8	+10
13	Бег 1000м (мин, с)	6,30	6,10	5,5	6,05	6,25	6,45

2. Организационно-методические указания

Каждый урок ФК является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы согласованы между собой и

адаптированы по подготовленности учащихся и их возрастным особенностям. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств и др.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение «школой движений», говорят еще «начальной школой движений», и формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

При обучении двигательным действиям особое внимание обращается на то, чтобы, во-первых, правильно и точно научить учащегося выполнять движения различными частями тела по амплитуде, длительности и степени мышечных усилий. В процессе решения этой задачи создается база для освоения более сложных форм двигательной деятельности, развития координационных способностей, умения владеть своим телом.

Во-вторых, учитель помогает улучшить уже имеющиеся у третьеклассников умения ходьбы, бега, прыжков, метаний, подвижных игр и др., которые необходимы для трудовой и спортивной деятельности, в быту и на отдыхе.

В-третьих, учитель помогает учащимся овладеть движениями, которые выступают как средства направленного воздействия на соответствующие физические способности либо как «подводящие» упражнения для освоения более сложных спортивных и трудовых двигательных действий.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам ФК, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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.

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 классах 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, сантиметры, количество раз.

Материально-техническая база

Занятия с учащимися проводятся на улице и в спортивном зале. Для занятий на улице имеются: спортивная площадка с различными спортивными сооружениями (перекладина, лестница ит.д.), прыжковая яма, площадка для игры в пионербол (волейбол), по мере необходимости занятия проводятся на стадионе МАОУ Гимназия.

Спортивный зал оснащен гимнастическими лестницами, матами и скамейками. Имеются навесные перекладины, баскетбольные кольца, мячи: резиновые, для игровых видов спорта, набивные, для метания; а также скакалки, обручи, гимнастические коврики, кегли, канаты, нестандартное оборудование «Лего» и пр.

Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64с.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». -Министерство образования РФ, 1993.
6. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учеб.для учащихся 1-4 кл. нач.шк. – М.: Просвещение, 2010.
7. Никифорова Н.Ю. Физическая культура. 3 класс. Поурочные планы по 3-х часовой программе. – Волгоград: ООО Экстремум, 2005.
8. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).
9. Программы средней общеобразовательной школы: начальные классы.- М.: Просвещение, 1988.
10. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. - Челябинск: УралГАФК, 1999. – 208с.