

Физическая культура

Нормативно-правовые документы

№	Нормативный документ
1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2	БУП -2004, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г., в редакции 2013г
3	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015
4	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
5	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
6	Рабочая программа по физической культуре В.И. Лях. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.
7	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся;
8	Положение о разработке рабочей программы МКОУ СОШ №10
9	Образовательная программа МКОУ СОШ №10 на 2019-2020 год

Планируемые результаты.

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 двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями 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 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 час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения 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 техничном 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.

Содержание

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие 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 (согнув 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, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика-21 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой; б) остановка мяча ногой, отбор мяча; в) тактические действия в защите и нападении; г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 24 часов: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Планируемые результаты		Кол- во часов	Дата
		Предметные	Личностные Метапредметные		
1	Т.б. Правила поведения на спортивной площадке. Построение в колонну по одному	<p>*планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</p> <p>• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований,</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <p>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</p> <p>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и</p>	1	
2	Т.б. Построение в шеренгу, равнение в шеренге			1	
3	Т.б. Подвижные игры			1	
4	Т.б. Повороты на месте переступанием, размыканием			1	
5	Т.б. Метание мяча в горизонтальную цель			1	
6	Т.б. Подвижные игры			1	
7	Т.б. Метание малого мяча в горизонтальную цель			1	
8	Т.б. Прыжки с высоты с мягким приземлением			1	
9	Т.б. Подвижные игры			1	
10	Т.б. Повороты на месте прыжком, построение в круг			1	
11	Т.б. Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см			1	
12	Т.б. Подвижные игры			1	
13	Т.б. Сочетание разбега с толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие			1	
14	Т.б. Прыжки в длину с места			1	
15	Т.б. Подвижные игры			1	
16	Т.б. Прыжки в длину с места			1	
17	Т.б. Построение в шеренгу по расчету. Перебрасывание мяча в парах			1	
18	Т.б. Подвижные игры			1	

19	Т.б. Прыжки в длину с разбега	<p>осуществление их объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; 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 частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения 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; 	<p>способов их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; 	1	
20	Т.б. Упражнения в равновесии с мячом			1	
21	Т.б. Подвижные игры			1	
22	Т.б. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах			1	
23	Т.б. Упражнения в равновесии			1	
24	Т.б. Подвижные игры			1	
25	Т.б. Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом			1	
26	Т.б. Упражнения в равновесии			1	
27	Т.б. Подвижные игры			1	
28	Т.б. Прыжки через короткую скакалку			1	
29	Т.б. Лазание по гимнастической скамейке и упражнение в равновесии			1	
30	Т.б. Подвижные игры			1	
31	Т.б. Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед			1	
32	Т.б. Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренге			1	
33	Т.б. Подвижные игры			1	
34	Т.б. Упражнение в равновесии, лазание на гимнастической стенке			1	
35	Т.б. Метание в вертикальную цель			1	
36	Т.б. Подвижные игры			1	
37	Т.б. Упражнение в равновесии и прыжках			1	
38	Т.б. Упражнение в перебрасывании мяча через шнур, лазании и равновесии			1	
39	Т.б. Подвижные игры			1	
40	Т.б. Перебрасывание мяча через сетку			1	
41	Т.б. Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке			1	
42	Т.б. Передача мяча в колонне и шеренге			1	

43	Т.б. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. 	1	
44	Т.б. Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии			1	
45	Т.б. Упражнение в равновесии			1	
46	Т.б. Подвижные игры			1	
47	Т.б. Тренировка в построении, подвижные игры			1	
48	Т.б. Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии			1	
49	Т.б. Подвижные игры			1	
50	Т.б. Подвижные игры, повороты приставными шагами			1	
51	Т.б. Упражнение в равновесии			1	
52	Т.б. Подвижные игры			1	
53	Т.б. Упражнение в равновесии			1	
54	Т.б. Подвижные игры			1	
55	Т.б. Игры и игровые упражнения			1	
56	Т.б. Игры и игровые упражнения			1	
57	Т.б. Подвижные игры			1	
58	Т.б. Подвижные игры			1	
59	Т.б. Прыжок в длину с места, бросание мяча о стену			1	
60	Т.б. Подвижные игры			1	
61	Т.б. Прыжки в длину с места, через короткую скакалку			1	
62	Т.б. Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке			1	
63	Т.б. Подвижные игры			1	
64	Т.б. Метание теннисного мяча в щит			1	
65	Т.б. Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку			1	
66	Т.б. Упражнение в равновесии и перебрасывание малого мяча вверх			1	
67	Т.б. Лазание через скамейки, передача	1			

*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

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

	мяча различными способами	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ошибок и 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 к местам проведения; • 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 частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками 	<p>природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация самостоятельной деятельности с учётом требований 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p><i>Личностные результаты:</i></p>		
68	Т.б Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку			1	
69	Т.б Подвижные игры			1	
70	Т.б Упражнение в равновесии			1	
71	Т.б Упражнение в равновесии и перебрасывании мяча в шеренгах			1	
72	Т.б Прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча			1	
73	Т.б. Подвижные игры			1	
74	Т.б Метание мяча в вертикальную цель			1	
75	Т.б. Метание мяча в вертикальную цель			1	
76	Т.б. Лазание через препятствие			1	
77	Т.б Подвижные игры			1	
78	Т.б Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену			1	
79	Т.б Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену			1	
80	Т.б. Прыжки в высоту, метание на дальность			1	
81	Т.б Подвижные игры			1	
82	Т.б Прыжки в высоту с прямого разбега			1	
83	Т.б Прыжки в высоту с прямого разбега			1	
84	Т.б Прыжки в высоту, ведение мяча			1	
85	Т.б. Подвижные игры			1	
86	Т.б Метание теннисного мяча на дальность			1	
87	Т.б Прыжки через короткую скакалку	1			
88	Т.б Подвижные игры	1			
89	Т.б Перебрасывание мяча в шеренгах	1			
90	Т.б Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега	1			
91	Т.б Подвижные игры	1			
92	Т.б Упражнение в прыжках в длину с	1			

	разбега и в равновесии	<p>по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; 	<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
93	Т.б Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии			1	
94	Т.б Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега			1	
95	Т.б Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега			1	
96	Т.б Подвижные игры			1	
97	Т.б Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках			1	
98	Т.б Прыжки в длину с места на дальность приземления. Итоговое тестирование.			1	
99	Т.б Прыжки в длину с места на дальность приземления			1	
100	Т.б Подвижные игры			1	
101	Т.б Подвижные игры, Эстафеты.			1	
102	Т.б. Подвижные игры	1			

Целевые приоритеты воспитания

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, страну, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- воспитание мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общества, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма;
- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- формирование интереса к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условие её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на изучение каждой темы**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ , 2 КЛАСС				
№ п/п	Тема	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов	Контрольн ые работы
1	Лёгкая атлетика	День знаний. День солидарности в борьбе с терроризмом	21 ч	
2	Кроссовая подготовка	Неделя безопасности. День пожилого человека День ГО	21 ч	
3	Гимнастика	День народного единства. День толерантности. День неизвестного солдата.	18 ч	
4	Подвижные игры	Международный женский день. День воссоединения Крыма с Россией.	18 ч	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	День космонавтики	24 ч	1
Итого			102 ч	