

УТВЕРЖДАЮ:

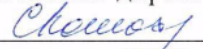
Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.


С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-398/2 от «20» августа 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР


С.Н. Конохова
«20» августа 2022г.

РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея

протокол № 10
« 30 » мая 2022г.

МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Рабочая программа на 2022 – 2023 учебный год по предмету Физическая культура

Классы: **2**

Количество часов по учебному плану:

в год – **102 ч**

в неделю - **3 ч**

Планирование составлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 6 октября 2009 г. № 373, приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507); примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

Учебник: Физическая культура. 1-4 класс: учеб. для общеобразовательных. организаций / Лях В.И., 9 издание, М.: Просвещение, 2021г.

Сургут, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 2 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);

Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734, Приказов Минпросвещения России от 01.03.2019 № 95, от 10.06.2019 № 286);

Приказом Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении в тематическое планирование воспитательной составляющей п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» Ф3 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020);

Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.);

Инструктивно-методическим письмом об организации образовательных отношений в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2020-2021 учебном году;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (приказ №814 от 21.09.2018г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»);

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015);

Письма Роспотребнадзора от 8 мая 2020 г. № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций (вместе с «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»);

Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. (утв. приказом от 20.08.2022 № ЛХ-13-346/1.)

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация программы в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (подготовка презентационных материалов, видео и аудио файлов, выполнение заданий по изучаемым темам и пр.), а также использование платформы Учи.ру, Я-класс.

Программа согласована с приоритетами воспитания, озвученными в Примерной программе воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20), в п.3 которой отмечено, что в воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

ЦЕЛИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, увеличение объема двигательной активности, общее оздоровление организма, художественно-эстетическое и культурное развитие.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, музыкально-ритмическим упражнениям - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, исполнительских навыков в танце;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, выразительности телодвижений и поз;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм, музыкально-ритмическими упражнениями;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся основной начальной школы, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. и.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. и.). Реализация этого блока зависит от администрации МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И. города Сургут, учителей физической культуры, а также всех педагогических работников.

Третий час физической культуры реализуется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки от 30.08.2010 №889 (изменения, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений «Третий час учебного

предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный план образовательного учреждения на изучение физической культуры в 2 классе предусматривает 102 часа (3 часа в неделю). Предмет входит в состав обязательной части учебного плана МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Учебно-методическое обеспечение

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
2 класс	Авторская: составлена на основе программы курса, автор А. П. Матвеев «Физическая культура» 1-4 классы», М.: Просвещение, 2019 г;	Учебник: Физическая культура 1-4 класс: учеб. для общеобразовательных организаций / Лях В.И., 9 издание, М.: Просвещение, 2021г.	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2016 г.	Контрольные срезы, контрольные работы, президентские тесты, зачеты, учебники, рабочие тетради) Дидактические материалы (оборудование) Секундомер, рулетка. Мячи теннисные для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, стойки и планка, флажки, кегли, скакалки, скамейки гимнастические, гимнастическая стенка, шахматы (с доской), шашки (с доской). Баскетбольные мячи. Футбольные, волейбольные мячи. Лыжи. Лыжные ботинки. Палки. Лыжная мазь. Гимнастические снаряды: перекладина гимнастическая (пристеночная), брусья разной высоты, канат, бревно напольное, козел гимнастический. Музыкальный центр Аудиозаписи, диски. Коврики гимнастические. Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические Мячи: набивные весом 1 кг, гантели весом 0.5-1 кг. Малый мяч (мягкий) Палки гимнастические. Скакалки малые, длинная. Кегли. Обручи Мячи для футбола. Степ-платформы. Беговая дорожка. Велотренажеры. Рулетка измерительная. Секундомер. Измерительная лента.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Личностные результаты (социальный опыт):

«Учащийся научится» - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

«Учащийся получит возможность научиться» - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Способы оценивания планируемых результатов: по окончании курса «Физическая культура» в 2-х классах учащиеся аттестуются, содержание уроков. будут включать в себя задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

«Учащийся научится» - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

«Учащийся получит возможность научиться» - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России), использовать разные формы работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

Предметные результаты:

«Учащийся научится» - характеризовать роль физической культуры и значение в жизнедеятельности человека; соблюдать требования по технике безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале и на улице; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; находить отличительные особенности при выполнении двигательных действий, выделять отличительные признаки и элементы; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств; организовывать себя на рабочем месте в зале; соблюдать правила взаимодействия с партнером; измерять показатели координации движений; вести систематические наблюдения за их динамикой, учащиеся обучатся жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в концертной деятельности.

«Учащийся получит возможность научиться» - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; вести танцевальный словарь, результаты показывать на гимназических фестивалях, родительских собраниях.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Книгопечатная продукция

1. В.И. Лях. «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012 год.
2. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2011 год.
3. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 год

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Коврики: гимнастические, массажные.
9. Кегли.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Планка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Лента финишная.

14. Рулетка измерительная.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Аптечка.

Игры и игрушки

1. Шахматы.
2. Шашки.

Технические средства

1. Музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (курса) «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. К формам организации занятий по физической культуре относятся уроки в конструкции двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется проводить уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Знания о физической культуре. Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её 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 развития 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. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 ноги вперёд. 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры:

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища;

индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым

боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё. На материале лыжных гонок Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

При планировании учебного материала рабочей программы курса «Физическая культура», из раздела «Способы физкультурной деятельности» 4 часа реализуем на проведение тестирования учащихся (сдача испытаний ВФСК «ГТО» – I ступень), в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования от 08.04.2015 г. №1/15 («выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

Л/атл. – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

Сп.игры – спортивные игры

(м)-мальчики, (д)-девочки

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 2 класса

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата		Основные вопросы, понятия	Виды обязательных оценочных работ
			план	факт		

1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Ходьба, бег.	1	01-02.09		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры (вводный инструктаж) Физическая культура, её влияние в укреплении здоровья человека. Ходьба с заданием, бег.	
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Ходьба, бег.	1	05-09.09		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике (первичный инструктаж на рабочем месте). Зарождение физической культуры у первобытных людей. Упражнения в ходьбе и медленном беге. Основные способы передвижения человека: ходьба бег. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	
3	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики и подвижным играм. Дистанция. Виды бега.	1	05-09.09		Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Упражнения в ходьбе и беге. Ходьба обычная, средним и широким шагом; бег в медленном и среднем темпе. Дистанция. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, в различных темпах.	
4	Бег. Прыжки.	1	05-09.09		Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Подвижные игры.	
5-6	Бег с ускорением.	2	12-16.09		Техника бега с ускорением. Короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м - учет. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Бег 30 м
7	Метание мяча на дальность.	1	12-16.09		Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш.	
8	Бег на выносливость	1	19-23.09		Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость. Равномерный бег, правила поведения и предупреждения травматизма при беге на выносливость. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Бег на выносливость
9	Метание мяча в цель.	1	19-23.09		Метание мяча: удержание мяча, бросок. Координация. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма при метаниях. Бег 500-600м в медленном темпе	
10	Бег 30м с произвольного старта.	1	19-23.09		Бег на 30м с произвольного старта. Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто быстрее»	
11	Полоса с преодолением препятствий.	1	26-30.09		Полоса с преодолением препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры: "Прыгающие воробышки", "Лисы и куры".	
12	Бег на выносливость	1	26-30.09		Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш.	
13	Прыжок в длину с места.	1	26-30.09		Прыжок в длину с места. Подвижные игры: "Вызов номеров", «Рыбаки и рыбки»	Прыжок в длину с места.
14	Инструктаж по ТБ и ПП с мячом. Упражнения с мячами.	1	03-07.10		Инструктаж по ТБ и ПП с мячом. ОРУ с малыми и большими мячами. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кегли".	
15	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	03-07.10		Полоса препятствий. Метание мяча с места из-за головы. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки»	

16	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	03-07.10		Ловля и передача мяча после отскока от пола. Игра «Гонка мячей по кругу»	
17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте	1	10-14.10		ОРУ. Ловля передача мяча на месте в треугольниках. «Перестрелка»	
18	Ловля и передача мяча двумя руками в круге	1	10-14.10		Ловля и передача мяча в круге. Игра «Мяч из круга»	Ловля и передача мяча двумя руками.
19	Ловля, передача и бросок мяча двумя руками.	1	10-14.10		Строевые упражнения. Ловля, передача и бросок мяча. Игра «Перестрелка»	
20	Ведение мяча на месте	1	17-21.10		Ведение мяча на месте Ловля, передача и бросок мяч. Ведение мяча. Учет - челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Челночный бег 3x10м.
21	Ведение мяча на месте	1	17-21.10		Ведение мяча. Ловля, передача, бросок мяча. Игра «Борьба за мяч»	
22	Ведение мяча	1	17-21.10		Бросок мяча в цель. Ведение мяча. "Борьба за мяч"	Ведение мяча
23	Броски и ловля малого мяча	1	24-28.10		ОРУ с малыми мячами Броски и ловля малого мяча. Игра «Перестрелка»	
24	Броски мяча в паре	1	24-28.10		ОРУ с малыми мячами. Броски мяча в паре на месте и в движении.	
25	Ведение малого мяча разными способами.	1	24-28.10		Выполнение ведения мяча разными способами. Броски мяча в кольцо. «Веселые старты»	
<i>2 четверть</i>						
26	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Повороты на месте.	1	07-12.11		Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Повороты на месте (напра-во, нале-во, кру-гом). Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	
27	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1	07-12.11		Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с бегом и прыжками: "Салки на болоте", «Волк во рву»	
28	Лазанье по гимнастической стенке	1	07-12.11		Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазанье по гимнастической стенке. Правила безопасности. Раскачивания в "группировке".	
29	Акробатические упражнения	1	14-19.11		Техника акробатических упражнений. Перекаты в группировке вперед и назад. Перекат назад в группировке из исходного положения "упор присев". Перекат боком.	
30	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1	14-19.11		Строевые упражнения. Построение в 2-4 колонны, построения в круг, два круга. Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	
31	Упражнения на гимнастических обручах	1	14-19.11		Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки тела. Упражнения на гимнастических обручах. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.	
32	Комплекс ритмической гимнастики.	1	21-26.11		Комплекс ритмической гимнастики. Подвижные игры: "Попади в обруч", "Сбей кегли".	
33	Акробатические упражнения. Кувырок	1	21-26.11		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.	Кувырок вперед

	вперед.				Перекаты, группировка, кувырок вперед	
34	Упражнения в равновесии.	1	21-26.11		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в равновесии на одной и двух ногах. Висы и упоры на бревне. Подвижные игры: "Альпинисты", "Змейка", «Ловишка с мешочком на голове». Учет по наклону вперед из положения стоя.	Наклон вперед из положения стоя
35	Силовые упражнения	1	28-03.12		Комплекс ОРУ. Техника подтягиваний на перекладине. Подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д) на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров».	
36	Висы, упоры.	1	28-03.12		Упражнения в исходных положениях сидя и лежа на полу. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Вис на перекладине.	
37	Вис на низкой перекладине	1	28-03.12		Вис согнув ноги на низкой перекладине. Равновесия в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревне. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	
38	Прыжки на скакалке	1	05-10.12		Упражнения со скакалками. Пробегание под длинной, медленно вращающейся скакалкой. Техника прыжков через скакалку. Подвижные игры: "Не урони мешочек", "Раки".	
39	Лазанье по гимнастической скамейке	1	05-10.12		Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках. Техника выполнения прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку в удобном темпе за 30-40с. Подвижные игры: "К своим флажкам"	Лазанье по гимнастической скамейке
40	Преодоление полосы препятствий	1	05-10.12		Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты: «Веселые старты»	
41	Перелезание по гимнастической стенке. Подвижные игры	1	12-17.12		Отработка техники перелезаний по гимнастической стенке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	
42	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.		12-17.12		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с - учет. Подвижные игры: "Попади в обруч", "Сбей кегли".	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.
43	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры	1	12-17.12		Комплекс ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие силы мышц живота.	
44	Дыхательная гимнастика	1	19-24.12		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки тела. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Альпинисты", "У медведя во бору".	
45	«Олимпийские игры»	1	19-24.12		"Олимпийские игры".	
46	ОРУ на гимнастической скамейке.	1	19-24.12		Гимнастика для глаз. Комплекс ОРУ в движении под музыку. Упражнения для развития гибкости в суставах.	
<i>3 четверть</i>						
47	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках с мячами. Игры	1	09-13.01		Инструктаж по ТБ и ПП на уроках с малыми мячами. Игра «Мяч ловцу».	

48	«Веселые старты»	1	09-13.01		"Веселые старты", эстафеты с предметами	
49	Ловля и передача мяча двумя руками над собой.	1	09-13.01		Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Успей выбежать»	
50	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1	16-20.01		Ловля, передача и бросок мяча на месте в квадратах. Игра «Быстро и точно»	
51	Ловля и передача мяча двумя руками в парах	1	16-20.01		Техника ловли и передача мяча двумя руками в парах. Подвижная игра «Перестрелка».	Учет техники ловли мяча
52	Ловля и передача мяча двумя руками в парах	1	16-20.01		Техника ловли и передача мяча двумя руками в парах. Подвижная игра «Перестрелка».	Учет техники передачи мяча
53	Ловля и передача мяча двумя руками через сетку	1	23-27.01		Ловля и передача мяча двумя руками через сетку в парах. Броски мяча через сетку сверху одной и двумя руками.	
54-55	Подача мяча	2	23-27.01		Подача мяча. Броски мяча через сетку сверху одной и двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками через сетку	Учет техники подачи
56-57	Сочетание ловли и передачи мяча	2	30-03.02		Сочетание ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	
58	Упражнения с набивными мячами	1	30-03.02		Комплекс упражнений с мячами. Подвижная игра "Пишущая машинка".	
59	Броски и ловля и малого мяча у стены.	1	06-10.02		ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля и малого мяча у стены. Игра «Охотники и утки»	
60	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	06-10.02		Комплекс ОРУ Прыжки через скакалку в удобном темпе за 30-40с (КУ). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Прыжки через скакалку
61	Игра через сетку с элементами пионербола	1	06-10.02		ОРУ с мячами. Игра через сетку с элементами пионербола	
62	Общеразвивающие упражнения с мячами	1	13-17.02		Комплекс упражнений с мячами. Учёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30с. Подвижные игры: "Альпинисты", "По кочкам".	
63	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	13-17.02		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Техника прыжка в длину с места. Эстафета с набивным мячом до 0,5 кг.	
64	Игра через сетку с элементами пионербола	1	13-17.02		ОРУ с мячами. Игра через сетку с элементами пионербола	
65	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем.	1	20-24.02		Комплекс упражнений в движении под музыку с гимнастическим обручем. Подвижные игры: "Пишущая машинка", "Белые медведи".	
66-67	Игра через сетку с элементами пионербола	2	20-24.02		ОРУ с мячами. Игра через сетку с элементами пионербола	
68	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами.	1	27-03.03		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий. Правила обращения с лыжным инвентарем. Построение с лыжами, переноска лыж.	
69	Надевание и снятие лыж.	1	27-03.03		Профилактика переохлаждений во время зимних прогулок.	Техника падения

	Техника падения на лыжах.				Техника падения – учет. Надевание и снятие лыж. Подвижная игра "День и ночь".	
70	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	06-10.03		Техника ступающего шага. Работа рук и ног в ступающем шаге. Имитационные упражнения: "Аист", "Маятник".	
71	Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток, носков	1	06-10.03		Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток, носков. Подвижная игра: "По местам".	
72	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	06-10.03		Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	
73	Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток, носков	1	13-17.03		Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток, носков - учет. Подвижная игра: "По местам".	Техника поворота
74	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	13-17.03		Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	
75	Одноопорное скольжение.	1	13-17.03		Одноопорное скольжение. Имитационное упражнение "Самокат". Подвижная игра "Быстрый лыжник".	Техника скольжения
76-77	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	2	20-24.03		Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Приставные шаги вправо и влево. Подвижные игры: "Лисенок- медвежонок",	
78	Подвижные игры на улице	1	20-24.03		Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь», «Пятнашки», «Перестрелка»	
<i>4 четверть</i>						
79	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках физкультуры	1	03-07.04		Инструктаж по ТБ и ПП на уроках физкультуры. Подвижная игра "Удочка", "Мышеловка".	
80	Дыхательная гимнастика.	1	03-07.04		Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений с мячами на развитие координации движений. Подвижные игры по выбору.	
81	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	03-07.04		Определение осанки. Упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения для мышц спины, живота, плеч. Дыхательные упражнения.	
82	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	10-14.04		ОРУ. Лежа на спине: велосипед, боковое «скручивание»; подъем ног; «ножницы»; удержание туловища под углом 45.	
83	Упражнения на растягивание мышц туловища	1	10-14.04		ОРУ. «Стретчинг» из различных положений: лежа на спине, стоя, упор сзади, сидя для всех групп мышц. Следить за дыханием. Подвижные игры по выбору.	
84	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	10-14.04		ОРУ. Упражнения из различных положений: стоя, сидя, с опорой: выпады, махи, наклоны, пружинящие приседания и наклоны. Подвижные игры по выбору.	
85	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики.	1	17-21.04		Инструктаж по ТБ и ПП по лёгкой атлетике. Комплекс УТГ. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра "Мышеловка".	
86-87	Прыжок в высоту способом перешагивания	2	17-21.04		Техника прыжка в высоту с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления. Перепрыгивание через различные предметы и препятствия высотой (30-40 см.) с места, с 2-3 шагов.	

					Приземление на обе ноги.	
88	Прыжок в высоту с разбега	1	24-28.04		Техника разбега, отталкивания и приземления. Перепрыгивание через планку с 2-3 шагов. Приземление на обе ноги.	Прыжок в высоту
89	Бег на средние дистанции	1	24-28.04		Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	
90	Прыжки через скакалку	1	24-28.04		Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры по выбору.	
91	Метание в цель	1	01-05.05		Метание в цель. Подвижная игра «Перестрелка»	
92	Преодоление полосы препятствий	1	01-05.05		Преодоление полосы препятствий с медленным бегом, лазанием, прохождением лабиринта.	
93	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице.	1	08-12.05		Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры по выбору учащихся.	
94	Бег 30м с произвольного старта.	1	08-12.05		Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Подвижные игры по выбору учащихся.	Бег на 30м
95	Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	1	08-12.05		Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	
96	Бег на выносливость	1	15-19.05		Комплекс общеразвивающих упражнений. Учёт в беге на выносливость 500м. (КУ).	Бег на выносливость
97	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	15-19.05		Комплекс общеразвивающих упражнений. Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень). Подвижные игры по выбору.	
98	Метание мяча на дальность.	1	15-19.05		Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600м в свободном темпе.	Метание мяча на дальность.
99	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	22-26.05		Подвижные игры малой интенсивности "Передай мяч соседу", "Мышеловка". Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	
100	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	22-26.05		Метание малого мяча в цель. Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	
101	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	22-26.05		Подвижные игры малой интенсивности "Передай мяч соседу", "Мышеловка". Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	
102	«Веселые старты»	1	29-31.05		Соревнования (5-7 эстафет)	

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура».

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в рабочей программе в виде планируемых результатов, которых

должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи).
- целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;
- комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом. Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (учебного триместра), по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем. В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:
- при тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2).

Оценивается полнота ответа:

- при целевой проверке (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5, минимальная — 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом.

- при комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов.

Аналогичным образом он отработывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Оценка:

- **пять** баллов выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **четыре** балла выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **три** балла выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;
- **два** балла выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе. Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла). Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Предложенные в рабочей программе оценочные и сопутствующие контрольно-оценочной деятельности методические материалы для учителя учитывают предметные особенности курса «Физическая культура. 2 класс». Предложенные типы и примеры заданий ориентируют учителя в диапазоне контрольно-измерительных материалов по курсу «Физическая культура. 2 класс», позволяют отрабатывать навыки, закреплять полученные знания и контролировать результаты обучения как в рамках тренировочного, контрольного и дополнительного модулей:

1. Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и максимальной нагрузке.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Уровень сформированности социально-значимых качеств учащихся.
4. Ведущие мотивы к занятиям физической культурой, формирующиеся в младшем школьном возрасте.
5. Сдача испытаний ВФСК «ГТО» («Готов к труду и обороне») I ступень.

Задания могут быть использованы как в ходе каждого урока, так и в рамках итогового урока по материалу раздела.

Учебные нормативы 2 класс (8 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ	
			мальчики	девочки

			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,8	6,3	6,0	6,9	6,6	6,2
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,8	10,9	10,7	12,0	11,5	10,8
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,50	2,40	2,30	3,10	2,55	2,35
4	Бег 1000 м.	мин. с.	7,00	6,35	6,15	7,10	6,50	6,30
5	Бег 2000 м.	мин. с.	Без учёта времени.					
6	б-минутный бег	м	750	950	1150	550	850	950
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	10,5	10,0	9,4	11,4	10,6	10,2
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,7	11,2	10,6	12,2	11,4	10,9
9	Прыжки в длину с места	см	110	130	150	100	130	140
10	Прыжки в длину с разбега	см	200	240	300	180	200	240
11	Прыжки в высоту с разбега	см	50	60	70	40	50	60
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	35	45	55	45	55	65
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	10	20	25	20	30	35
14	Метание мяча на с разбега на дальность (150 г)	м	10	15	19	6	10	12
15	Метание мяча в цель, дистанция 4 метр (150 г)	раз	1	2	3	1	2	3
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	6	10	17	4	7	12
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	1	2	4			
18	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	11	18	22	8	15	19
19	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	21	26	32	18	22	28
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	5	9	14	3	5	9
21	Вис на перекладине (сек)	с	5	15	22	4	8	15
22	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+1	+2	+6	+3	+6	+8
23	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+1	+2	+6	+3	+6	+8
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
25	Лыжные гонки 2 км		Без учёта времени.					