

ОБСУЖДЕНО
на заседании МО
пр. № ___ от _____ 2012 г.
Рук. МО _____ О.И. Журова
« ___ » _____ 2012г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
методического совета
_____ Н.Н. Небесная
« ___ » _____ 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 37»
_____ Т.П. Корчагина
« ___ » _____ 2012 г.

Календарно-тематический план
по физической культуре
для 2 класса на 2012-2013 учебный год
Школа 2100

Количество часов: 102 ч.

Программы по физической культуре Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной «Школа- 2100».

Учитель Маркова Ирина Июльевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Программы по физической культуре Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной «Школа- 2100»

В процессе разработки учебной рабочей программы в авторскую программу по физической культуре Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадиной изменения не внесены:

Цели программы:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю.

Формы и средства контроля:

Контроль над развитием двигательных способностей (основных физических качеств) проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестов).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Формы занятий с учащимися сочетают групповую и индивидуальную работу, теоретико-практическую подачу материала, обучения, игровые элементы.

Формы и методы преподавания: в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Подвижные и спортивные игры	33
5	Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание учебного курса 102 ч

Знания о физической культуре (6ч) 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 физической деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики(17) 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(26ч) равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки(20ч) Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

Подвижные игры(33ч)

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»:* «Лапта», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры». 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: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Материал раздела плавания по программе составляет 15 часов, т.к. школа не имеет своего бассейна – эти часы разделены на другие темы: подвижные игры-9 ч., гимнастика-1 ч., легкая атлетика- 5 ч.

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура

№ урока	Название раздела. Тема урока	Планируемые результаты			Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата	
		Предметные	Метапредметные	Личностные			план	факт
1	<u>Легкая атлетика-19ч</u> <i>Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег.</i>	Знать ТБ при занятиях лёгкой атлетикой Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	1		
2	<i>Первичный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег</i>					1		

3	Бег на результат 30м 60 метров. Игра «Точно в мишень»,	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги				1		
4	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра «Вызов номеров»,					1		
5	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра «Шишки – желуди – орехи»,					1		
(1)	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
6	<i>Связь физической культуры с укреп- лением здоровья и влияние на развитие человека.</i>	Знать: о значении физической культуры. Уметь: Бережно относиться к своему здоровью	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. находить нужную информацию.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	<u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	1		
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Невод»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	1		
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.					1		

9	Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Пустое место»	положений Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	<u>Усваивают</u> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	1		
10	Бег по пересечённой местности. Игра «Заяц без дома»					1		
11	Бег по пересечённой местности. Игра «Мяч соседу»					1		
12	Бег по пересечённой местности Бег 4 минуты. Преодоление препятствий.					1		
13	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.					1		
14	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель					1		
15	Совершенствование навыков прыжков и метания. Игра «Мяч соседу»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в	<u>Применяют</u> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных	1		
16	Бег по пересечённой							

	местности Бег 5 минуты. Преодоление препятствий.	ходьбу с бегом Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	парах и группах при разучивании упражнений	способностей. <u>Выбирают</u> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение упражнений в ходьбе. <u>Описывают</u> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,			
17	Формирование навыков метания, бега и прыжков. Игра «Мышеловка».					1		
18	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.					1		
19	Бег 5 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контроль бега на 5 минут					1		
20	<u>Подвижные игры.- 7ч</u> <i>Т.Б. при подвижных играх.</i> Ловля и передача мяча в движении.	Знать Т.Б. при подвижных играх Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	<u>Применяют</u> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	1		
21	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.					1		

	Броски большого мяча в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Формирование умения планировать				
22-23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски в цель. Игра в мини-баскетбол.				1			
22-23	<i>Строение тела, основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</i>	Знать строение тела, основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам	<u>Устанавливают</u> связь между развитием физических качеств и основных систем организма.			
24	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Уметь бросать мяч двумя руками от груди	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1		
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски двумя руками от					1		

	лѐжа на спине. Строевые упр.							
(2)	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
31	<i>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</i>	Знать о работе сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам	<u>Устанавливают</u> связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов	1		
32	Построение в две шеренги. Вис стоя и лѐжа. Вис на согнутых руках. Игра «Неудобный бросок»	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	<u>Овладевать</u> логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям	1		
33	Вис стоя и лѐжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр. на гимнастической скамейке.					1		
34	Вис стоя и лѐжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр. на гимнастической скамейке.					1		
35	Построение в 2 шеренги. Перестроение.					Уметь лазать по гимнастической		

	Подтягивание в висе. Отжимание от скамейки.	стенке, канату; выполнять опорный прыжок	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	способы достижения результата. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.			
36	Ходьба приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	Уметь строится в 2 шеренги, ходить приставными шагами.						
37	Ходьба приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками							
38	Ходьба приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками							
39	<u>Подвижные игры.</u> -9ч <i>Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом.</i> Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Знать Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.			
					Устанавливают связь между развитием			

40-41	<i>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижная игра «Быстро встать в строй»</i>	Знать о роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам	физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.			
40-41	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра : «Мяч среднему»,	Уметь ударять мяч о пол и ловить его двумя руками. Уметь вести мяч на месте, ловить мяч отскочившей от пола.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.			
42	Передача и ловля мяча на месте в парах, по кругу , в шеренге.							
43	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай - поймай»							
44	Ловля, передача и бросок мяча. Урок-игра. П /и «Бросай - поймай»							
45	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении, в медленном беге.							
46	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.					Уметь выполнять основную стойку и знать передвижения баскетболиста. Уметь ловить, передавать и бросать мяч.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование навыка систематического наблюдения за

47	Ловля и передача мяча в парах в движении. П /и «Бросай - поймай»		базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	<u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
48	Ловля и передача и бросок мяча. П /и «Бросай - поймай»							
49.	<u>Лыжная подготовка</u>	<u>Знать</u> Т.Б.на уроках	Умение	Формирование и	<u>Принимать</u>			

	<u>20ч лыжная подготовка</u> <i>Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Виды построений, перестроений.</i>	Знать технику скользящего шага. Уметь управлять лыжами.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
50.	Ознакомление с техникой скользящего шага. Игра «Проехать через ворота»,							
51.	Ознакомление с техникой скользящего шага. Игра «Слалом на санках»							
52.	Управление лыжами. Ступающий шаг. Игра «Спуск с поворотом»							
(3)	<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</i>							
53.	<i>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Знать о средствах закаливания.	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам	<u>Узнают</u> правила проведения закаливающих процедур. <u>Анализируют</u> правила безопасности при проведении закаливающих процедур			
54.	Формирование							

	навыков ходьбы на лыжах. Игра «Подними предмет»							
55.	Формирование навыков ходьбы на лыжах. Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	<p>Уметь передвигаться на лыжах с поворотами.</p> <p>Знать стойку лыжника при спуске.</p> <p>Уметь выполнять подъем и спуск со склона.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	<p><u>Описывают</u> технику ходьбы на лыжах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>			
56.	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске. Подъем и спуск со склона.							
57.	Стойка лыжника при спуске. Подъем и спуск со склона.							
58.	Стойка лыжника при спуске. Подъем и спуск со склона.							
59.	Отработка техники подъема и спуска со склона. Игра «Кто дальше скатится с горки»							
60.	Отработка техники подъема и спуска со склона.							
61.	Закрепление техники передвижения на лыжах.							

					упражнений на развитие физических качеств.			
62.	Закрепление техники передвижения на лыжах.							
63.	Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс.	<p>Уметь передвигаться на лыжах с поворотами.</p> <p>Знать технику скользящего шага.</p> <p>Уметь управлять лыжами.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>	<p><u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p><u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>			
64.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.							
65.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.							
66.	Скользкий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы.							
67.	Скользкий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы.							
68.	Контроль прохождения дистанций на лыжах.							
69.	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.							

70.	<u>Подвижные игры.-7ч</u> <i>Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом.</i> Ведение мяча в футболе.	Знать Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых		<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма			
(4)	<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</i>							
71.	<i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями для улучшения работы лёгких.</i>	Знать о роли дыхания во время движения.	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам	<u>Получают</u> представление о работе органов дыхания. <u>Выполняют</u> упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)			
72.	Удары и остановка мяча в футболе. Игра «Гонка мячей»	Уметь выполнять удары и остановку мяча в футболе.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма			
73.	Удары и остановка мяча в футболе. Игра «Гонка мячей»							
74-75	<i>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития</i>	Знать о правилах правильного питания.	Умение планировать собственную деятельность, распределять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<u>Узнают</u> , какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения			

	<i>организма и для пополнения затраченной энергии</i>		нагрузку и отдых		затраченной энергии, получает человек с пищей.			
74- 75	Основные приёмы игры в футбол. Игра «Гонка мячей»	Знать основные приёмы игры в футбол	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Описывают</u> технику ведения мяча в баскетболе, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
76.	Ведение мяча в баскетболе. Игра «Гонка мячей»,							
77.	Ведение мяча в баскетболе. Игра «Гонка мячей»,							
78.	Разновысокое ведение мяча в баскетболе.							
79.	<u>Гимнастика.</u> -7ч <i>Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики.</i> Упражнения на развитие статистического и динамического равновесия.	Знать Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма			
(5)	<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</i>							
80.	<i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и</i>	Знать о правильном планировании режима дня			<u>Устанавливают</u> связь между соблюдением режима дня и здоровьем человека.			

	<i>работоспособность человека.</i>							
81.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Неудобный бросок»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<u>Описывают</u> технику выполнения лазания и перелазания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
82.	Формирование навыков лазания и перелазания. Игра «Конники-спортсмены»							
83.	Формирование навыков лазания и перелазания.	Уметь выполнять упражнения на равновесия, выполнять кувырки.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Описывают</u> технику выполнения кувырков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
84.	Упражнения на равновесие. Игра «Отгадай, чей голос»							
85.	Кувырки. Танцевальный шаг. Игра «Что изменилось»							
86.	Кувырки. Танцевальный шаг. Игра «Посадка картофеля»							
87.	<u>Лёгкая атлетика.</u> - 8ч <i>Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой.</i> Строевая подготовка. Прыжки в высоту.	Знать Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма			
88.	<i>Т.Б. при занятиях на</i>	Уметь выполнять	Формирование	Формирование	<u>Описывают</u> технику			

	<i>открытой площадке.</i> Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»	прыжки в высоту, владеть техникой метания малого мяча.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения			
89.	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта» Контроль по прыжкам в высоту.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
90.	Совершенствование техники метания малого мяча. Контроль по метанию малого мяча на дальность.							
91.	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Контроль прыжка в длину с разбега и с места.	Уметь выполнять прыжки в длину и с разбега и с места.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Описывают</u> технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
92.	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Контроль прыжка в длину с разбега и с места.							
93.	Отработка техники выполнения прыжков							

	в длину и бега. Контроль прыжка в длину с разбега и с места.							
(6)	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
94.	<i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</i>	Знать о питьевом режиме при занятиях спортом.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<u>Усваивают</u> азы питьевого режима во время тренировки и похода			
95.	Закрепление техники высокого старта. Бег на 30м. «Челночный» бег. Игра «Лапта»		Умение видеть красоту движений	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма			
96.	<u>Подвижные игры.</u> - 7ч Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры с мячом. Игра «Лапта»	Знать Т.Б. при подвижных играх. Уметь играть в «Лапту»	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.			
97.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры с мячом. Игра «Лапта»				<u>Закрепляют</u> в играх навыки прыжков и развивают			
98.	Подвижные игры со скакалкой.	Знать подвижные игры со скакалкой						

99.	Подвижные игры со скакалкой.	Знать правила поведения на воде.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		скоростно-силовые и координационные способности.			
100	Контроль равномерного бега на 1000м.							
101	Бросок и ловля мяча рукой в игре «Ручной мяч»							
102	Правила поведения на воде. Урок игра «Чемпион»							

Контрольно-измерительные материалы

Система контроля по курсу физическая культура 2 класса включает проведение зачётно-тестовых уроков.

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

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135

5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

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

График проверочных работ:

№	Тема проверочной работы	Вид контроля	Форма контроля	Дата
1.	Контроль бега на 5 минут			
2.	Контроль прохождения дистанций на лыжах			
3.	Контроль по прыжкам в высоту	текущий	тест	

4.	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	текущий	тест	
5.	Контроль прыжка в длину с разбега и с места.	текущий	тест	
6.	Контроль равномерного бега на 1000м.	итоговый	тест	

Учебно-методическое обеспечение

Для обеспечения эффективности образовательного процесса по музыке используются

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд(книгопечатная продукция)		
Дидактические карточки.	К	
Образовательные программы.	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы(в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр.	Д	
Мегафон	Д	
Экранно – звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно – практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м).	П	
Козел гимнастический.	П	

Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	
Стенка гимнастическая.	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м).	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	П	
Мат гимнастический.	П	
Акробатическая дорожка.	К	
Гимнастический подкидной мостик.	Д	
Коврики: гимнастические, массажные.	П	
Кегли.	К	
Обруч пластиковый детский.	Д	
Планка для прыжков в высоту.	Д	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д	
Лента финишная.	Д	
Рулетка измерительная.	К	
Лыжи детские (с креплениями и палками).	П	
Щит баскетбольный тренировочный.	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей.	П	
Волейбольная стойка универсальная.	К	
Сетка волейбольная.	Д	
Аптечка.	Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис.	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П	
Футбол.	П	
Шахматы (с доской).	П	

Шашки (с доской).	П	
-------------------	---	--

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Список литературы

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Просвещение. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы», пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.