

Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №15 с углубленным изучением отдельных предметов  
г.Заринска Алтайского края

РАССМОТРЕНА  
Методическим  
объединением учителей  
естественно-гуманитарного  
цикла  
\_\_\_\_\_И.М.Каморная  
Протокол№1  
от 29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_Огирь Г.А  
от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБОУ СОШ №15  
с углубленным изучением  
отдельных предметов  
\_\_\_\_\_П.И.Макашенец  
Приказ № 365  
от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательная область – «Физическая культура»  
Уровень образования – начальное общее образование  
2 А, 2 Б, 2 В классы  
уровень – базовый

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура рабочая программа : 1—4 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. :Вентана-Граф, 2017. — 46, [2] с.»:

Сроки реализации программы – 2022-2023 учебный год

Составитель: Шишкин Евгений Анатольевич  
учитель физической культуры

Заринск 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии:

- с учебным планом МБОУ СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов на 2021-2022 учебный год;
- с Положением о Рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин, (модулей) МБОУ СОШ №15 г. Заринска (приказ 30.08.2022г. № 365);
- с авторской программы «Физическая культура рабочая программа : 1—4 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. :Вентана-Граф, 2017.
- Программой воспитания МБОУ СОШ № 15 г.Заринска

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения:** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель:** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель:** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

#### **Формирование:**

■ интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

■ умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

■ позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

■ потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

■ первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

С целью усиления воспитательного потенциала образовательного процесса Рабочая программа по физической культуре в 2 классе учитывает содержание модуля «Школьный урок» **Программы воспитания** МБОУ СОШ № 15 г. Заринска по следующим направлениям деятельности:

1) привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- 2) побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- 3) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- 4) использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- 5) применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; 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;
- 6) 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;
- 7) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- 8) инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;

- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Принципы, лежащие в основе построения программы:

- лично ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы). Курс состоит из пяти разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### **Место предмета в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура». Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

**Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа по физической культуре**

Авторская программа рассчитана на 66 часов, по 2 часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком на **2021 -2022** учебный год (34 учебных недель) и расписанием уроков, количество часов на изучение предмета по рабочей программе в **2 А-70 ч, 2 Б- 70ч. и 2 В- 70ч.** 2 А, Б, В классе увеличено на 2 часа - 70 часов. Выполнение авторской программы обеспечивается за счет увеличения тем уроков (4.9 и 4.10).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

При разработке и реализации рабочей программы по физической культуре для 1 классов используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, электронное обучение

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма; уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля



состояния организма во время занятий физическими упражнениями;  
■ измерять собственные массу и длину тела;

■ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики

(лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

### Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю (табл. 1–4). Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным и соответствует распределению материала в учебниках для 1–2 и 3–4 классов. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету. При выделении в школьном учебном плане дополнительного часа на изучение предмета «Физическая культура» (3 ч в неделю) следует исходить из количества часов, указанных через косую черту возле названий разделов и тем.

### Содержание тем учебного курса

№	Вид программного материала	2 класс
		Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Организация здорового образа жизни.	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	59
5.1	Легкая атлетика	16
5.2	Спортивные игры	16
5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Гимнастика с основами акробатики	15
	итого	66

**Раздел 1. Знания о физической культуре:** История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека. Осанка человека.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни:** Правильный режим дня.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью:** Оценка правильности осанки.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**1. Гимнастика.** Строевые приемы и упражнения. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подтягивания.

**2. Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания резинового малого мяча.

**3. Лыжные гонки.** Подъем на пологий склон способом «лесенка». Торможение «плугом».

**4. Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры с элементами бега, прыжков, игры с элементами метания мяча для занятий на свежем воздухе и спортивном зале.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 А, Б, В КЛАСС**

№ п/п	Перечень разделов и тем, последовательность их изучения	Количество часов, необходимое для изучения раздела	Из них контрольных работ
<b><u>Раздел 1. ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</u></b>		В процессе урока	
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.		1	
1.1	<b>Легкая атлетика:</b> Техника безопасности на уроке легкая атлетика. Беговые упражнения бег в среднем темпе.	1	
1.2	Беговые упражнения Бег с максимальной скоростью.	1	
1.3	Беговые упражнения Бег с ускорением.	1	
1.4	Беговые упражнения челночный бег на полосе 3*10	1	
1.5	Прыжковые упражнения в длину с места.	1	
1.6	Прыжковые упражнения в длину с разбега 3-5 шагов.	1	
1.7	Метание резинового мяча разными способами вверх двумя руками.	1	
1.8	Метание резинового мяча разными способами вперед одной рукой.	1	
1.9	<b>Техника безопасности подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега.	1	
1.10	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
1.11	Подвижные игры с элементами метания мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.	1	
1.12	Подвижные игры с элементами метания мяча для занятий на свежем воздухе и спортивном зале.	1	
1.13	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Строевые приемы и упражнения ходьба на полусогнутых ногах.	1	
1.14	Строевые приемы и упражнения в приседе.	1	
1.15	Строевые приемы и упражнения на носках.	1	
<b><u>Раздел 2. Организация здорового образа жизни.</u></b>			
<b>Правильный режим дня.</b>		1	
2.1	Строевые приемы и упражнения широким шагом, с высоким подниманием коленей.	1	
2.2	Строевые приемы и упражнения выполнение команд «По порядку рассчитайсь!»	1	
2.3	Строевые приемы и упражнения «На первый-второй рассчитайсь!»	1	
2.4	Строевые приемы и упражнения повороты на	1	

	право, налево, кругом.		
2.5	Строевые приемы и упражнения построения в шеренгу.	1	
2.6	Строевые приемы и упражнения построения в шеренгу.	1	
2.7	Строевые приемы и упражнения выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».	1	
2.8	Строевые приемы и упражнения передвижения в колонне по одному.	1	
2.9	Отжимания в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
2.10	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	
2.11	Группировка.	1	
2.12	Перекаты в группировке.	1	
2.13	Кувырок вперед.	1	
2.14	<b>Техника безопасности подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега.	1	
2.15	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
2.16	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
2.17	Подвижные игры с элементами метания мяча для занятий на свежем воздухе	1	
<b><u>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</u></b>			
	Оценка правильности осанки.	<b>1</b>	
3.2	<b>Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.</b> Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.3	Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.4	Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.5	Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.6	Торможение «плугом».	1	
3.7	Торможение «плугом».	1	
3.8	Торможение «плугом».	1	
3.9	Торможение «плугом».	1	
3.10	Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.11	Торможение «плугом».	1	
3.12	Подъем на пологий склон способом «лесенка»	1	
3.13	Торможение «плугом».	1	
3.14	<b>Подвижные игры и спортивные игры.</b>	1	

	Подвижные игры с элементами бега.		
3.15	Подвижные игры с элементами бега.	1	
3.16	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
<b><u>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b>			
<b>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</b>		<b>1</b>	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега.	1	
4.1	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
4.2	Подвижные игры с элементами бега.	1	
4.3	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	
4.4	Подвижные игры с элементами для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.	1	
4.5	Подвижные игры с элементами для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.	1	
<b><u>РАЗДЕЛ 1.</u></b>	<b>Знание о физической культуре.</b>		
	Скелет и мышцы человека.	<b>1</b>	
4.5	<b>Легкая атлетика.</b> Метание резинового мяча разными способами двумя руками от груди.	1	
4.6	Метание резинового мяча разными способами двумя руками из-за головы.	1	
4.7	Метание резинового мяча разными способами снизу двумя руками.	1	
<b><u>Раздел 1. Знание о физической культуре.</u></b>			
	Осанка человека.	<b>1</b>	
4.8	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения челночный бег на полосе 3*10	1	
4.9	Прыжковые упражнения в длину с места.	1	
4.10	Прыжковые упражнения в длину с места.		
4.11	Прыжковые упражнения в длину с разбега 3-5 шагов.	1	
4.12	Прыжковые упражнения в длину с разбега 3-5 шагов.		
4.13	Метание резинового мяча разными способами вверх двумя руками.	1	

4.14	Метание резинового мяча разными способами вперед одной рукой.	1	
4.15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с элементами для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.	1	
<b><u>РАЗДЕЛ</u></b> <b>4</b>	<b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b>		
	<b>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.</b>	<b>1</b>	
	Итого	70	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:**

1. Петрова Т.В Петров С.С. Полянская Н.В. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /ФГОС начального общего образования. 2-е издание перераб. Вентана-Граф, 2019 .
2. Авторская программа: Физическая культура : рабочая программа : 1—4 классы : Ф-50 учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. :Вентана-Граф, 2017. — 46, [2] с.

### **Оборудование и приборы**

1. Спортивные залы игровые
2. Пришкольный стадион
1. Лыжная база
2. Стенка гимнастическая
3. Бревно гимнастическое напольное
4. Бревно гимнастическое высокое
5. Козёл гимнастический
6. Конь гимнастический
7. Канат для лазанья с механическим креплением
8. Брусья разновысокие
9. Мост гимнастический
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Щиты с баскетбольными кольцами
13. Сетки волейбольные
14. Скамейки гимнастические
15. Маты гимнастические
16. Гантели
17. Коврики
18. Ленты
19. Кегли
20. Палки гимнастические

21. Скакалки гимнастические
22. Обручи гимнастические
23. Мячи набивные
24. Мячи малые (резиновые, теннисные)
25. Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)
26. Эстафетные палочки
27. Рулетки измерительные
28. Конусы
29. Футбольные ворота
30. Секундомер
31. Табло перекидное
32. Сетка для переноса мячей и хранения мячей
33. Жилетки игровые
34. Весы медицинские
35. Аптечка медицинская

**Демонстрационный материал:**

1. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
2. Плакаты методические по разделам программы.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

**ЭОР**

1. [Электронный ресурс] Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия: Современная, универсальная Российская энциклопедия.-М.:ООО «КиМ», 2006 г.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html> - физкультура в школе
2. <http://festival.1september.ru/> - Сайт «Фестиваль педагогических идей»
3. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»
5. Аудиозаписи музыкальных дисков.

### Литература, рекомендованная для учащихся:

1. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-10 лет. - М.: Просвещение, 1986. - 112 с.
2. Жуков М.Н. «Подвижные игры». Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами: метод. рекомендации для студентов специальности «Начальное образование. Физическая культура», преподавателей и организаторов в области физической культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — с.

### Литература, использованная при подготовке программы

1. Авторская программа: Физическая культура : рабочая программа : 1—4 классы : Ф-50 учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 46, [2] с.
2. Положение о рабочей программе (курсов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ № 15 г. Заринска.

### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа	Подпись лица, внесшего запись



## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

Оценка знаний учащихся 2 класса организуется согласно " Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ № 15 г. Заринска, 17.05.18 №269", Положение об оценивании и аттестации учащихся на занятиях по физической культуре в МБОУ сош №15 (утверждено приказом директора МБОУ СОШ №15 г. Заринска от 29.12.17.)

### **ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**

Формы текущего контроля знаний, умений, навыков в соответствии с Положением о выставлении итоговых оценок обучающимся 2-11 классов МБОУ СОШ №15 г. Заринска (Приложение 1), Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ №15 г. Заринска (Приложение 3) (Приказ №27/1 01.09.2012г) учащихся будут различны: устная, письменная, в виде тестового контроля.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### **Критерии оценивания, обучающегося на уроках физической культуры**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за теоретические знания и технику движений.

## **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

## **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## **Оценивание теста учащихся производится по следующей системе:**

**Отметка «5»** - получают учащиеся, справившиеся с работой 100 - 90 %;

**Отметка «4»** - ставится в том случае, если верные ответы составляют 80 % от общего количества;

**Отметка «3»** - соответствует работа, содержащая 50 – 70 % правильных ответов.

**Отметка «2»** - соответствует работа, содержащая менее 50 % правильных ответов.

## Проведение зачетно-тестовых уроков

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. 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.

## Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### Контрольные нормативы для 2-4 классов

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