

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области

ПРИНЯТО
на заседании методсовета
Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ____ от _____ г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре
для 2 класса

Новоюрьево 2019 г.

Пояснительная записка
Физическая культура 2 класс
 УМК «Перспектива»

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования здорового образа развития личности и сохранения здоровья ребенка.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся вторых классов общеобразовательных школ, с задержкой психического развития.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и задачи формирования у младшего школьника правильного физического развития, с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с задержкой психического развития.
4. Цели и задачи	<p>Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • развитие первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. <p>Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Специфика программы	<p>Программа характеризуется направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (базовая, сельские и малокомплектные

	<p>образовательные учреждения);</p> <ul style="list-style-type: none"> – на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; – на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<p>6. Основные содержательные линии курса</p>	<p>1. Знания о физической культуре; 2. Способы физкультурной деятельности; 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
<p>7. Структура программы</p>	<p>Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Правила предупреждения травматизма. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Возникновение первых спортивных соревнований. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Измерение длины и массы тела. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.</p> <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Ходьба. Броски большого мяча из различных положений. Метание малого мяча. Прыжки: с места в длину и высоту, с поворотами, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>

	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне. Акробатические упражнения: стойки, кувырки, полуперевороты. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Знакомство с лыжами. История лыж. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу» и др.</p> <p>На материале раздела «Баскетбол»: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>На материале раздела «Волейбол»: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>На материале раздела «Футбол»: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Баскетбол. Передвижения без мяча и с мячом в стойке баскетболиста,; ведения мяча</p> <p>Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.</p> <p>Футбол. Остановка и ведение мяча различными способами.</p>
8. Требования к результатам	<p><i>Универсальными компетенциями</i> обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. <p><i>Личностные</i> результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической

	<p>культуры в проведении своего отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; – измерять индивидуальные показатели физического развития 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; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – 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.
9. Формы организации учебного процесса	<p>Программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-предметной направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью, комбинированных уроков, уроков проверки, оценки контроля знаний. Используются: групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию навыков самостоятельности, самоконтроля и самопроверки.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, участвуют в спортивных соревнованиях и в показательных выступлениях.</p>
10. Итоговый контроль	<p>Один раз в год контроль обучающихся проводится с помощью измерения уровня физической подготовленности по следующим упражнениям и показателям:</p> <p>Бег 30 м с высокого старта (В с.); Бег 1000 м (Без учёта времени); Прыжок в длину с места (В см.); Подтягивание в висе лежа согнувшись (Кол-во раз); Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола). Прохождение дистанций на лыжах: мальчики 1000 м., девочки 500 м. Текущий контроль по изучению каждого основного раздела или темы проводится в форме демонстрации уровня физической подготовленности каждого обучающегося.</p>
11. Объем и сроки изучения	<p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часа:</p>

	I четверть - 25 ч. II четверть - 22 ч. III четверть – 30 ч. IV четверть - 25 ч
--	---

Тематическое планирование
Физическая культура 2 класс
 УМК «Перспектива»

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 ЧАСОВ		
Физическая культура (2 часа)		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий.</p> <p>Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>Правила предупреждения травматизма.</p>	<p>Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их виды, влияние упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Различать виды физических упражнений.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – (2 часа)		
<p>Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований.</p>	<p>Возникновение и использование мяча. История появления мяча у людей. Изобретение и развитие игр и упражнений с мячом.</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпизма. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры в древности и в современности.</p>	<p>Иметь представление о возникновении и использовании основных спортивных снарядов</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры и спорта.</p> <p>Иметь представление о возникновении первых соревнований и об истории олимпизма.</p>
Физические качества – (2 часа)		

<p>Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>Развитие основных физических качеств человека</p>	<p>Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Развитие физических качеств. Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 5 ЧАСОВ</p>		
<p>Самостоятельные занятия – (3 часа)</p>		
<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Проведение закаливающих процедур</p>	<p>Утренняя зарядка и гимнастика. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Длина и масса тела человека. Измерение длины и массы тела человека. Контроль за массой и ростом ребёнка. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p>	<p>Находить и составлять простейшие упражнения утренней зарядки Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток Иметь представление о длине тела и его массе Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Проводить простейшее закаливание организма в виде обтирания</p>
<p>Организация игр и физических упражнений – (2 часа)</p>		
<p>Подвижные игры во время прогулок</p> <p>Занятия физическими упражнениями во время прогулок</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр. Игры и развлечения в летнее и зимнее время года. Подвижные игры, развивающие быстроту и равновесие, Правила предупреждения травматизма во время подвижных игр.</p> <p>Организация и проведение физических упражнений. Физические упражнения в летнее и зимнее время года. Выполнение упражнений, совершенствующих точность броска малого мяча. Правила предупреждения травматизма во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Осуществлять подбор подвижных игр и упражнений с учетом местности Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>

		травматизма.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 91 ЧАС		
Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. Гимнастика для глаз Развитие физических качеств Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность – (87 часа)		
Лёгкая атлетика – (24 часа)		
Беговая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча Прыжковая подготовка	Беговая подготовка. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Ходьба, шаг спортивной ходьбы. Броски большого мяча. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену. Прыжковая подготовка. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами и технику ходьбы.. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении изучаемых легкоатлетических упражнений. Метать круглые предметы различного размера с места из различных положений Описывать технику прыжковых

		упражнений.
ТРЕБОВАНИЯ	уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; совершать движения в равномерном темпе 1000 метров без учета времени, чередуя бег с ходьбой.	
Гимнастика с основами акробатики – (20 часов)		
<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Снарядная акробатика. Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Прикладная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических, акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических и танцевальных упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества ребёнка</p>
ТРЕБОВАНИЯ	выполнять организующие команды и приёмы; выполнять гимнастические, акробатические упражнения прикладного характера	
Лыжная подготовка – (12 часов)		

<p>Знакомство с лыжами.</p> <p>История лыж.</p> <p>Передвижения на лыжах:</p> <p>Комплексы упражнений на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанций на лыжах.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения.</p>	<p>Знакомство с лыжами. Знакомство с лыжами. Устройство лыж, лыжных палок. Преимущества передвижения на лыжах.</p> <p>История лыж. Изображения лыж у северных народов. Появление лыж. Эволюция лыж. Материал изготовления лыж. Виды лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах; повороты; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</p> <p>Прохождение дистанций на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение контрольных дистанций.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах.</p> <p>Осваивать технику передвижения на лыжах и общеразвивающих упражнений на лыжах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъемов, торможений на лыжах.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь выполнять простейшие способы передвижения на лыжах, уметь совершать спуски, повороты и торможение, выполнять технику попеременного двухшажного хода, соблюдать правильную координацию при изменении поз тела, стоя на лыжах.</p>	
<p>Подвижные игры – (15 часов)</p>		
<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</p>	<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики. Прыжки, метания и броски, упражнения на силу, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Точно в мишень», «Вызов</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p>

<p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p>	<p>номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др. Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр. Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др. Волейбол: подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок» и др. Пионербол.</p>	<p>при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре; уметь выполнить основные движения со спортивными снарядами в процессе подвижных игр.</p>	<p>при игре; уметь выполнить основные движения со спортивными снарядами в процессе подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры – (16 часов)</p>		
<p>Спортивные игры Основы баскетбола Основы волейбола Основы футбола.</p>	<p>Основы баскетбола 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 Основы волейбола Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища Основы футбола. 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</p>	<p>Осваивать универсальные умения в процессе спортивной игры. Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.</p>	<p>приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:

УОПН – урок с образовательно-познавательной направленностью

УОПРН – урок с образовательно-предметной направленностью

УОТН – урок с образовательно-тренировочной направленностью

УК – урок комбинированный

УПОКЗ – урок проверки, оценки контроля знаний

№ п/п	Тема урока	Ко л- во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
								План	Факт

		час ов							
	2	3	4	5	6	7		9	10
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
Физическая культура									
1	Понятие о физической культуре	1	УК	Понятие «физическая культура». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Построение. Опрос о самочувствии. Ходьба с плавными движениями рук (волна), ходьба приставным шагом. Игра «Горелки».	Характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Уметь выполнять построение и простейшие движения	Текущи й	Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме Характеризовать физическую культуру как комплекс мер по укреплению здоровья человека.		
2	Физические упражнения. Профилактика травматизма	1	УК	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .Построение. Ходьба в полуприседе руки на коленях. Бег на носках 35 сек., ходьба 25 сек., дыхательные упражнения Игра «Летает – не летает».	Уметь выполнять простейшие физические упражнения. Соблюдать профилактику травматизма Запоминать и соблюдать правила игр.	Текущи й	Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность Соблюдать правила техники безопасности		
История физической культуры									
3	Возникновение и использование мяча	1	УК	История появления мяча у людей. Эволюция мяча. Виды игр с мячом. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных	Иметь представление о возникновении мяча Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь выполнять упражнения и передвижения	Текущи й	Характеризовать физическую культуру важное занятие по укреплению здоровья Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой		

				направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Слушай сигнал».			форме		
4.	Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпизма.	1	УК	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры в древности и в современности. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Игра «Быстро по своим местам».	Иметь представление о возникновении первых соревнований и об истории олимпийского движения Уметь выполнять упражнения на формирование осанки	Индивидуальный опрос	Характеризовать спорт как соревнование сильных, ловких, умелых. Уметь доносить информацию в доступной форме		
Общефизические упражнения									
5	Представление о физических качествах.	1	УОПРН	Характеристика и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками. Игра «По кочкам».	Уметь выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять физические упражнения в комплексе.	Текущий	Различать упражнения на развитие основных физических качеств человека Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность		
6	Развитие физических качеств	1	УК	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Змейка».	Уметь выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять физические упражнения в	Индивидуальный опрос	Различать упражнения на развитие основных физических качеств человека Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость, пластичность,		

					комплексе.		аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
Самостоятельные занятия									
7	Утренняя зарядка и гимнастика.	1	УОПН	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять индивидуальный режим дня.	Текущи й	Моделировать режим дня в зависимости от условий Развивать гибкость и силовую выносливость Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
8	Длина и масса тела человека.	1	УОПН	Измерение длина и массы тела человека. Контроль за массой и ростом ребёнка. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Игра «Пустое место»	Иметь представление о длине тела и его массе Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Текущи й	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели. Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
9	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	УОПН	Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра «Горелки».	Знать и уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры Уметь воспроизводить заданную игровую позу .	Текущи й	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Развивать быстроту, гибкость и равновесие Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		

Организация игр и физических упражнений									
10	Организация и проведение подвижных игр.	1	УОПН	Игры и развлечения в летнее и зимнее время года. Подвижные игры, развивающие быстроту и равновесие, в т. ч. с элементами спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время подвижных игр. Упражнения для ног и для икр ног. Эстафета «Веселые старты». Игры: «Кузнечики», «Заяц без дома».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Моделировать разнообразные подвижные игры в зависимости от условий Развивать скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.		
11	Организация и проведение физических упражнений.	1	УОПН	Физические упражнения в летнее и зимнее время года. Выполнение упражнений, совершенствующих точность броска малого мяча. Правила предупреждения травматизма во время выполнения физических упражнений. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки. Правила предупреждения травматизма во время упражнений. Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».		Текущи й			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО									
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
12-13	Оздоровительные формы занятий	2	УОПН	Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки и гимнастики для глаз	Текущи й	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений.		

				нарушений осанок, упражнений для глаз. Снятие напряжения в спине, упражнения для спины. Игры: «Быстро в круг», «Слушай сигнал».	Уметь снимать напряжение в спине с помощью выполнения упражнений Знать и соблюдать правила игр		Развивать гибкость, ловкость и быстроту		
14-15	Развитие физических качеств	2	УОГН	Разучивание и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств. и комплексов дыхательных упражнений. Пульс. Частота сокращений пульса. Упражнения для позвоночника, упражнения для растяжки спины. Игры: «Пятнашки», «Ловля парами».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств, дыхательной гимнастики Уметь находить точки пульса Осваивать правила и навыки игр	Текущи й	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Развивать гибкость, ловкость и быстроту		
Спортивно-оздоровительная деятельность									
Лёгкая атлетика									
16-17	Бег с высоким подниманием бедра.	2	УК	Понятие «Лёгкая атлетика» Беговой шаг. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Упражнения для мышц ног: Игра «Пустое место»	Развивать технику бегового шага и бега различными способами. Уметь поднимать бедро, прыгать и ускоряться во время бега. Осваивать правила и навыки игр	Текущи й	Описывать технику беговых упражнений. Развивать скорость и выносливость		
18-19	Бег с прыжками и ускорением.	2	УОПРН	Бег с прыжками и ускорением Спортивная ходьба. Разучивание шага спортивной ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «Быстро по своим	Совершенствовать технику бегового шага Уметь изменять направление движения во время бега. Осваивать технику спортивной ходьбы Уметь чередовать бег с ходьбой Знать и соблюдать правила	Текущи й	Соблюдать правила техники безопасности		

				местам».	игр				
20-21	Бег с изменяющимся направлением	2	УОТН	Беговой шаг. Техника высокого старта. Бег змейкой, по кругу, спиной вперёд. Челночный бег.. Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением.. Игра «Мышеловка»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Знать понятие «короткая дистанция»	Текущи й	Описывать технику беговых упражнений Развивать скорость и выносливость Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений.		
22	Бег 30 м с высокого старта	1	УОТН	Повторение техники высокого старта, быстроты и координации при беге. Бег 30 м и 60 м с высокого старта по парам.. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний»	Уметь соревноваться в спринтерском беге Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении скоростного бега. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать скорость и координацию Соблюдать правила техники безопасности		
23	Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров	1	УК	Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Игра «Не попади в болото».	Уметь чередовать бег с ходьбой Проявлять качества выносливости и силы при выполнении бега в чередовании с ходьбой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений при различных способах передвижения.	Текущи й	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать выносливость и силу Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
24-25	Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров	2	УПОКЗ	Повторение техники бегового шага и ходьбы. Средние дистанции Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров без учета времени (тренировка и контроль). Броски в стенку и ловля малого мяча в	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении беговых упражнений. Уметь чередовать бег с ходьбой Знать понятие «средняя дистанция»	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать выносливость Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при		

				медленном и среднем темпах. Игры «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи»			выполнении движений		
26-27	Броски большого мяча.	2	УОТН	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы и двумя руками от груди. Упражнения для пресса, упражнения для талии. Броски в стенку и ловля малого мяча в быстром темпе. Игры «Невод», «Мяч соседу»	Выполнять основные движения в метании. Метать большие мячи на дальность с места. из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Создать условия для формирования правильного двигательного навыка Развивать ловкость, быстроту, меткость		
28-29	Броски малого мяча.	2	УОТН	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Упражнения для развития силы рук и плеч. Игры «Точно в мишень», «Вышибала»	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Формировать морально-волевые качества личности ребенка.		
30-31	Прыжки на месте	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия. Игры «Прыгающие воробушки», «Космонавты»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Создать условия для развития координации движений Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Способствовать развитию физических способностей.		
32-33	Прыжки в длину	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта Прыжки в длину с места, прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки через	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в прыжковой яме на две ноги. Знать и соблюдать правила	Текущи й	Способствовать развитию физических способностей Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Соблюдать правила		

				скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игры «Невод», «Мышеловка»	игр		техники безопасности		
34-35	Прыжки в высоту	2	УПОКЗ	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжок в длину с места в см. (тренировка и контроль). Игры «Заяц без дома», «Кенгуру».		Измерение уровня физической подготовленности			
36-37	Прыжки через скакалку	2	УОТН	Прыжки через скакалку Вперед на двух ногах Назад на двух ногах Назад ноги скрестно Назад на двух ногах + вперед на правой ноге руки скрестно; назад на левой ноге руки скрестно попеременная смена ног (все по 10-15 прыжков). Бег 30 м с высокого старта по парам. Игры «Невод», «Пустое место».	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Совершать точное движение рук при вращении скакалки Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Формировать морально-волевые качества личности ребенка.		
38-39	Основы легкоатлетической подготовки	2	УПОКЗ	Общеразвивающие упражнения. Повторение спортивной ходьбы. Бег 30 м с высокого старта по парам на время (тренировка и контроль). Броски большого и малого мячей. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метании и прыжках Выявлять характерные ошибки в технике выполнения изученных легкоатлетических	Измерение уровня физической подготовленности	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать скорость, меткость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Моделировать физические нагрузки		

				Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Игры «Кот и мыши», «Кто лишний», «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	упражнений Знать и соблюдать правила игр		для развития основных физических качеств.		
Гимнастика с основами акробатики									
40-41	Организирующие команды и приемы.	2	УК	Гимнастика и акробатика. Организующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения. Игры «Волна», «Конники-спортсмены».	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой», «Кругом», «Раз-два».	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.		
42-43	Движения и передвижения строем	2	УОПРН	Организирующие 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». Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игры «По местам», «Вызов номеров» .	Уметь выполнять строевые упражнения. Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой», «Кругом», «Раз-два»..	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности		
44-45	Акробатические упражнения	2	УОПРН	Акробатические упражнения. Упоры (присев,	Осваивать умения, связанные с выполнением	Текущи й	Осваивать универсальные умения		

				<p>лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подтягивание в висячем положении лёжа согнувшись. Игры «Совушка» и «Верёвочка».</p>	<p>акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Знать и соблюдать правила игр</p>		<p>самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>		
46	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1	УОТН	<p>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Перешагивание через мячи Игра «Неудобный бросок»</p>		Текущий			
47-48	Акробатические комбинации	2	УОПРН	<p>Акробатические комбинации - из положения лёжа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.. Подтягивание в висячем положении лёжа согнувшись. Игры «Космонавты», «Мы веселые ребята».</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Осваивать технику акробатических комбинаций. Знать и соблюдать правила игр</p>	Текущий	<p>Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать правила техники безопасности Общаться и взаимодействовать в</p>		

							процессе деятельности.		
49	Акробатические комбинации: кувырки, перекаты	1	УОТН	Акробатические комбинации - кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Перекаты – поле»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Осваивать технику акробатических комбинаций. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать правила техники безопасности Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.		
50-51	Основы акробатики	2	УПОКЗ	Выполнение изученных строевых команд. Закрепление изученных акробатических комбинаций. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, перевороты, кувырки. Подтягивание в висе лежа, согнувшись (Колво раз) – контроль . . Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Игры «Конники-спортсмены», «Иголлка и нитка».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
52-53	Снарядная акробатика	2	УОТН	Перешагивание через мячи, через маты. Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.. Перелезание через гимнастического коня. . Опорный прыжок с	Уметь выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине Выполнять опорный прыжок Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость		

				разбега через гимнастического козла. Игры «Мышеловка», «Пройди бесшумно».	Знать и соблюдать правила игр		и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
54-55	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	2	УОГН	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Эстафеты	Уметь выполнять опорный прыжок Совершенствовать перелезания и передвижения Уметь выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине Знать и соблюдать правила эстафет	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык при разбеге и прыжке Развивать прыгучесть, координацию, ловкость и гибкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
56	Преодоление полосы препятствий	1	УОПРН	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. Эстафеты	Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Уметь лазать по гимнастической стенке, преодолевать препятствия. Знать и соблюдать правила эстафет	Текущи й	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
57	Танцевальные упражнения	1	УОПН	Понятие «танец». Связь танца с гимнастикой. История танца. Виды танцев. Простейшие танцевальные движения. Ритм в музыке.	Описывать технику разучиваемых танцевальных движений Уметь выполнять простейшие движения в танце	Текущи й	Развивать координацию, ловкость и гибкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих		

				Музыкально- ритмические упражнения. Игра «Неудобный бросок»	Уметь лазать по гимнастической стенке. Знать и соблюдать правила игр		целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
58-59	Общефизическая подготовка	2	УПОКЗ	Повороты кругом»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – контроль . Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта: передвижения по площадке – вперед, назад, левым, правым боком вперед. Игры: «Посадка картофеля», «Не урони мешочек».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Кругом!», «Раздва», «Класс шагом марш!» Уметь выполнять наклон вперед, не сгибая ног в коленях Уметь выполнять упражнения из базовых видов спорта	Измерение уровня физической подготовленности	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
Лыжная подготовка									
60	Знакомство с лыжами.	1	УОПН	Знакомство с лыжами. Устройство лыж, лыжных палок. Преимущества передвижения на лыжах. Подбор лыж, палок и обуви, подгонка лыж. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Уход за лыжами. Правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Игра «Кто правильно встанет на лыжи»	Уметь индивидуально подбирать лыжи, палки и обувь. Знать устройство лыж и палок Уметь осуществлять уход за лыжами Знать и соблюдать правила игр	Индивидуальный опрос	Осваивать умения самостоятельного приобретения навыков Развивать дисциплинированность и координацию Уметь доносить информацию в доступной форме		
61	История лыж	1	УОПН	Изображения лыж у северных народов. Появление лыж. Эволюция лыж. Материал изготовления лыж. Виды лыж. Лыжные виды спорта. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Игра	Иметь представление о возникновении лыж Пересказывать тексты по истории лыж Уметь выполнять передвижение на лыжах	Индивидуальный опрос	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		

				«Подними предмет»					
62-63	Передвижение на лыжах	2	УОПРН	Передвижение на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; повороты на лыжах влево, вправо.. Знакомство с попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее встанет на лыжи»	Осваивать технику передвижения на лыжах	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. Развивать координацию и выносливость		
64-65	Попеременный двухшажный ход	2	УК	Попеременный двухшажный ход. Скольжение на лыжах. Работа ног. Работа рук. Особенность движения туловища. Сгибание ног и туловища. Зарядка на лыжне. Игра «Салки на лыжах»	Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах. Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Развивать основные физические качества и способности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
66-67	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	2	УК	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Совершенствование скольжения и попеременного двухшажного хода. Игра «Кто быстрее на лыжах скользит»	Осваивать технику упражнений на лыжах Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
68-69	Прохождение дистанций на лыжах	2	УПОКЗ	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 500 м. (девочки), до 1000 м. (мальчики) – контроль . Эстафеты на лыжах. Игры «Маятник», «Кто дальше скатится с горки»..	Совершенствовать технику упражнений на лыжах Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр и эстафет	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. Развивать координацию и выносливость		

70-71	Спуски, подъемы, торможения.	2	УК	Особенности спуска, подъема, торможения на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Игры: « Кто быстрее взойдет на горку», «Спуск с поворотом»	Осваивать технику спуска, подъема, торможения Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
Подвижные игры									
72-73	Подвижные игры с использованием основ гимнастики	2	УОПРН	Понятие: «подвижная игра». Повторение основ гимнастики. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Салки-догонялки». Эстафеты с обручами».	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ гимнастики. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
74-75	Подвижные игры с использованием основ акробатики	2	УОПРН	Повторение основ акробатики. Упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ акробатики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ акробатики Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и		

				быстрее мяч», эстафета: «Веребочка под ногами»,			правила техники безопасности		
76-77	Подвижные игры с использованием беговых упражнений	2	УК	Повторение основ беговой подготовки.. Скоростной, челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени.. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивная ходьба Подвижные игры типа: «Вызов номеров», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «К своим флажкам»	Уметь играть в подвижные игры с беговой составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать быстроту, ловкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
78-79	Подвижные игры с использованием прыжков	2	УК	Повторение основ прыжковой подготовки.. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры типа: «Мышеловка», «Попрыгунчики - воробушки», «Кузнечики», «Салки на болоте», «Невод». Игры с использованием скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с прыжковой составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать прыгучесть ловкость, быстроту. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
80	Подвижные игры с использованием техники метания	1	УК	Повторение основ метательной подготовки.. Броски малого мяча правой, левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели. Броски большого и малого мячей на дальность. Подвижные игры типа:	Уметь играть в подвижные игры с использованием техники метания Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать меткость, ловкость, быстроту.		

				«Заяц без дома», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель»	условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики		Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
81	Подвижные игры на внимание, ловкость и координацию	1	УОПРН	Выполнение упражнений на развитие внимания, ловкости и координации. Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафеты. Подвижные игры типа: «Слушай сигнал», «Кто быстрее встанет в круг?», «Кто лишний», «Охотники и утки», «Удочка»	Уметь играть в подвижные игры на развитие внимания, ловкости и координации Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать внимание, ловкость и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
82-83	Подвижные игры с использованием основ футбола	2	УОПН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Точная передача», «Мяч в ворота»	Уметь выполнять упражнения на скорость, выносливость и координацию Уметь играть в подвижные игры с использованием основ футбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ футбола	Текущи й	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать выносливость, координацию, быстроту и меткость Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
84	Подвижные игры с использованием основ баскетбола	1	УОПРН	Упражнения на координацию, меткость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ	Уметь выполнять упражнения на меткость, координацию и скорость Уметь играть в подвижные	Текущи й	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

				баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Бросай-поймай».	игры с использованием основ баскетбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ баскетбола		Развивать координацию, меткость, быстроту Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
85	Подвижные игры с использованием основ волейбола	1	УОПРН	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости. Подвижные игры на основе волейбола: «Волна», «Неудобный бросок». Игра в пионербол.	Уметь выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость Уметь играть в подвижные игры с использованием основ волейбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ волейбола	Текущи й	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать внимание, координацию, меткость, ловкость Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
86	Использование подвижных игр	1	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ гимнастики, лёгкой атлетики. Игра в пионербол	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр Уметь играть в разнообразные подвижные игры	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий Развивать ловкость, выносливость, быстроту, прыгучесть и меткость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Принимать адекватные решения в		

							условиях игровой деятельности.		
Спортивные игры									
87	Знакомство со спортивными играми. Базовые спортивные игры	1	УК	<p>Понятие: «спортивная игра». Виды спортивных игр: зимние, летние, олимпийские. Базовые спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне»</p>	<p>Отличать спортивную игру от подвижной игры. Знать основные виды спортивных игр Уметь играть в подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр</p>	Текущи й	<p>Уметь доносить информацию в доступной форме Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
88-89	Основы баскетбола	2	УОПРН	<p>Упражнения на меткость, координацию и быстроту Баскетбол. Правила игры История и развитие баскетбола, 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»</p>	<p>Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Описывать разучиваемые технические действия из баскетбола</p>	Текущи й	<p>Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость</p>		
90-91	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	УОТН	<p>Основные соревнования по баскетболу. Упражнения на меткость, координацию и быстроту Повторение правил игры Специальные передвижения без мяча;</p>	<p>Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Осваивать технические</p>	Текущи й	<p>Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в</p>		

				остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игры: «Мяч среднему», «Передал — садись», «Бросок мяча в колонне».	действия баскетбола		игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
92-93	Основы волейбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Волейбол. История и развитие волейбола, правила игры, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений во время игры в волейбол Описывать разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
94-95	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Основные соревнования по волейболу. Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Повторение правил игры Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений во время игр через сетку Описывать разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость		
96-97	Основы футбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол. История и развитие футбола, правила игры, техника безопасности игры. Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с	Знать и соблюдать правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и		

				остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,			координацию движений		
98-99	Игра в футбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил игры. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. Игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	Знать и соблюдать правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		
100 - 102	Соревнования по базовым видам спорта	3	УПОКЗ	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил базовых спортивных игр. Проведение соревнований по базовым спортивным играм. Игры-соревнования в баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. Игры: «Мяч соседу», «Волна», Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»,	Знать и соблюдать правила базовых спортивных игр Проявлять силу, выносливость, ловкость и координацию движений Описывать разучиваемые технические действия из базовых спортивных игр	Фронта льный опрос	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:
демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
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 в чередовании с ходьбой 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-128	136-146	118-135	108-117
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
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
Прохождение дистанций на лыжах: мальчики 1000 м., девочки 500 м.	Без учета времени					

Литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010.
3. Школа России. Концепция и программы для начальных. классов. В 2 ч. Ч.1 [М.А.Бантова, Г.В. Бельтюкова и др.] – М. : Просвещение,2008.
4. А.П. Матвеев Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы - М.: Просвещение, 2008..
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
6. В. И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

7. Планируемые результаты начального общего образования / Л. Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.; под ред. Г. С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой. — М.: Просвещение, 2009.
8. .Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
9. . В.С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.