|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  «Школа «Многопрофильный комплекс Бибирево»   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Согласовано  с Управляющим советом  Протокол № 05  от 24.08.2016г. | Введено в действие  Приказ ГБОУ ШМК Бибирево № 281  от 25.08.2016г. |  | «Утверждаю»  Директор ГБОУ ШМК  Бибирево  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Артамонова М.П.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |   **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **ПО \_**Физической культуре**\_**  Ступень обучения (класс): 2 класс  Количество часов за год: 68 часов  Количество часов в неделю: 2 часа  Уровень: Базовый  Учитель: Сысоева О.В.  Педагогический стаж: 16 лет  Квалификационная категория: Высшая  Программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобразования России  2016-2017 учебный год |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

  Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе

«Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2011 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 2 классов и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формировании у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

-*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.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит

представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении

практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,«Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

***В*** ***содержание настоящей программы также входит относительно***

***самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения».*** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.  В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.  
      Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Использовании всего периода обучения программаа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** | | ***Тематическое планирование*** | | | ***Характеристика деятельности учащихся*** | |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*** | | | | | | |
| ***Физическая культура*** | | | | | | |
| 1. Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.  2.Закаливание организма (обтирание).  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под- бор одежды, обуви и инвентаря. | | ***Понятие о физической культуре***  ***Основные способы закаливания***  ***Профилактика травматизма*** | | | **Определять** и кратко  **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и и спортивными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил  предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | |
| ***История физической культуры*** | | | | | | |
| 1. История возникновения  Олимпийских игр  2.История появления упражнения с мячом | | ***Зарождение Олимпийских игр.***  ***Зарождение упражнений с мячом*** | | | **Иметь** представление о возникновении Олимпийских игр.  **Пересказывать** тексты по  истории физической культуры.  **Иметь** представление о возникновении упражнений и игр с мячом | |
| ***Физические упражнения*** | | | | | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных  физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | | ***Представление о физических упражнениях.***  ***Представление о физических качествах.*** | | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития. | |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** | | | | | | |
| ***Самостоятельные занятия*** | | | | | | |
| 1.Составление режима дня.  2. Выполнение простейших  закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | | ***Режим дня и его планирование.***  ***Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.***  ***Физкультминутки, правила их составления и выполнения.***  ***Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.***  ***Осанка и комплексы упражне- ний по профилактике***  ***ее нарушения.***  ***Комплексы упражнений для развития физических качеств*** | | | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комп- лексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упраж- нений для формирования  правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости | |
| ***Составление игры и развлечения – 2 часа*** | | | | | | |
| Организация и проведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | | ***Игры и развлечения в зимнее время года.***  ***Игры и развлечения в летнее время года.***  ***Подвижные игры с элемента- ми спортивных игр*** | | | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО*** | | | | | | |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** | | | | | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | ***Оздоровительные формы занятий***  ***Развитие физических качеств*** | | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в оздоро- вительных формах занятий.  **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.  **Осваивать** навыки по само- стоятельному выполнению упраж- нений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность – 8 часов* | | | | | | |
| ***Лёгкая атлетика -20часов*** | | | | | | |
| ***1.Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. *:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов ***2.Броски***большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  ***3.Метание***  малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. малого мяча на дальность из-за головы.   4.***Прыжки:***на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; | ***Беговая подготовка***  ***Броски большого мяча***  ***Метание малого мяча***  ***Прыжковая подготовка*** | | | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега раз- личными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и коор- динации при выполнении бего- вых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений. | | |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. | | | | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики – 8 часовсов*** | | | | | | | |
| ***1.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».  ***2.Акробатические упражнения*.** Упоры  ( присев, 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.  *3.* ***Акробатические комбинации -*** 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.  *4.****Упражнения на нестандартной гим- настической перекладине****:* висы.  ***5.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла***  ***6.Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)***  ***7.Гимнастические упражнения. прикладного характера****.*  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке***,*** танцевальные упражнения,  ***8. ОФП***  **Общеразвивающие упраж*нения*** из базовых видов спорта. | | | | ***Движения и передвижения строем***  ***Акробатика***    ***Снарядная акробатика***    ***Прикладная гимнастика***    ***Общефизическая подготовка*** | | | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | | | | Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Подвижные игры – 18 часов*** | | |
| ***1.На материале раздела «Гимнастика с основами 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.*  **2.*На материале раздела «Легкая атлетика»*** - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:  ***Подвижные игры типа***  ***:«*** «Точно в мишень», *«Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.* ***3.На материале раздела «Спортивные игры» -***   *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»,«Охотники и утки». | ***Подвижные игры*** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| ***Спортивные игры – 8 часов*** | | |
| ***1.Баскетбол***  Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; | ***Спортивные игры*** | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных 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.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. | |

**Лыжная подготовка – 14 час.**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения .К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступаюшим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже—15 °С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5°, в южных — примерно на столько же повьтяiена.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего, урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная  направленность | классы |
| 2 |
| На освоение  техники лыжных ходов | Скользящий шаг с  палками.  Подъемы и спуски с небольших склонов, Передвижение на лыжах до 1,5 км |
| На знания о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами |

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**    **четверть** | **I триместр**  **(часы)** | **II**  **триместр**  **(часы)** | **III**  **триместр (часы)** | **Всего**  **(часы)** |
| **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **8** |  | **12** | **20** |
| **Подвижные игры** | **10** |  | **8** | **18** |
| **Гимнастика** |  | **8** |  | **8** |
| **Спортивные игры** | **4** | **2** | **2** | **8** |
| **Лыжные гонки** |  | **12** |  | **14** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
| **Всего** | **22** | **22** | **22** | **68** |

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физической и духовное совершенствование личности, формирования у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1) формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

3) 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;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5) овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Требования к качеству освоения программного материала**

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:  
      ***иметь представление:***  
      — о зарождении древних Олимпийских игр;  
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
      — о правилах проведения закаливающих процедур;  
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;  
      ***уметь:***  
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

***демонстрировать уровень физической подготовленности***

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

***Календарно-тематическое планирование по Физической культуре для 2 -х, в классов по «Комплексной программе физического воспитания».***

***Учитель Сысоева О.В.***

***68 часов, 2 часа в неделю***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Темы уроков | | | Примечания |
|  |  | **1 триместр 2 класс** | | |  |
|  |  | ***Легкая атлетика (8ч)*** | | |  |
| 1 |  | Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по л/а. Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Ходьба, её разновидности. Бег с прыжками. Эстафеты. «Вызов номеров» | | | ***сентябрь*** |
| 2 |  | Виды физических упражнений. Закаливание. Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Низкий старт со стартовым ускорением. Эстафеты. «Невод». | | |  |
| 3 |  | Ф.К. у народов Древней Руси. Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Низкий старт со стартовым ускорением. «Пустое место». | | |  |
| 4 |  | Ф.К. у народов Древней Руси. Прыжок в длину с места. Низкий старт со стартовым ускорением. Бег 30 метров. «К своим флажкам». | | |  |
| 5 |  | Физическая нагрузка. Спортивные игры. ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Невод». | | |  |
| 6 |  | Техника безопасности на занятиях по л/а. Челночный бег 3x10. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Попади в обруч». | | |  |
| 7 |  | ОРУ. Челночный бег 3x10. Метание малого мяча на дальность. «Точно в мишень». Эстафеты. | | |  |
| 8 |  | Физическая нагрузка. Спортивные игры. ОРУ. Ходьба с препятствиями. Метание малого мяча на дальность. «Точно в мишень». Эстафеты. | | |  |
|  |  | ***Подвижные игры (10 ч)*** | | |  |
| 9 |  | Техника безопасности на занятиях по б/б. ОРУ. Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте, по прямой. «Гонка мячей». | | |  |
| 10 |  | ОРУ. Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Эстафеты. | | | ***октябрь*** |
| 11 |  | Ф.К. у народов Древней Руси. ОРУ. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча с остановками по сигналу. «Мяч соседу». | | |  |
| 12 |  | Ф.К. у народов Древней Руси. ОРУ. Ведение мяча с остановками по сигналу. Эстафеты. | | |  |
| 13 |  | Физическая нагрузка. Спортивные игры. ОРУ. Ловля мяча на месте и в движении. Ходьба и прыжки через препятствия. «Мяч соседу». | | |  |
| 14 |  | Техника безопасности на занятиях по б/б. ОРУ. Ловля мяча на месте и в движении. «Гонка мячей». | | |  |
| 15 |  | Виды физических упражнений. Закаливание. ОРУ. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Броски мяча на месте: мяч у груди. Передача мяча снизу. «Передал садись». «Гонка мячей». | | |  |
| 16 |  | ОРУ. Прыжки через скакалку. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Броски мяча на месте: мяч у груди. Передача мяча снизу. «Передал садись». | | |  |
| 17 |  | Физическая нагрузка. Спортивные игры. ОРУ. Челночный бег 3x10. Прыжки через препятствия. Броски мяча на месте: мяч у груди, сзади над головой. Передача мяча от груди, от плеча эстафеты. «Гонка мячей». | | |  |
| 18 |  | Техника безопасности на занятиях по б/б. Прыжки через скакалку. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Броски мяча на месте: мяч у груди. Передача мяча от груди, от плеча. «Передал садись». «Пятнашки». | | | ***ноябрь*** |
|  |  | ***Спортивные игры (4ч)*** | | |  |
| 19 |  | Техника безопасности на занятиях по с/и. Работа внутренних органов при занятии ф.у. Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Комплекс ОРУ без предметов. Стойка баскетболиста. Передвижения с мячом и без. Ведение мяча. «Мяч водящему» | | | ***ноябрь*** |
| 20 |  | Основы физических качеств. Комплекс ОРУ без предметов. Стойка баскетболиста. Передвижения с мячом и без. Ловля мяча на месте и в движении. «Метко в обруч» | | |  |
| 21 |  | Режим дня. Самостоятельные занятия спортом. Комплекс ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижения с мячом и без. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. «Играй, играй, мяч не теряй» | | |  |
| 22 |  | Работа внутренних органов при занятии ф.у. Комплекс ОРУ без предметов. Стойка баскетболиста. Передвижения с мячом и без. Подвижные игры с элементами б/б. Эстафеты. Развитие физ.качеств и двигательных навыков. | | |  |
| **2 триместр 2 класс** | | | | | |
|  |  | ***Гимнастика (8 ч)*** | | |  |
| 23 |  | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | | | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы.. |
| 24 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы. |
| 25 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы. |
| 26 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ со скакалкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе |
| 27 |  | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе |
| 28 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 29 |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Развитие координационных способностей. «Конники спортсмены» | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 30 |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через горку матов. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
|  |  | ***Лыжная подготовка (14 ч)*** |  | | |
| 31 |  | Техника безопасности на занятиях по л/п. Требования к одежде и обуви во время занятий л.п. Комплекс ОРУ. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. | ***декабрь*** | | |
| 32 |  | Основы физических качеств. Строевые упражнения с лыжам, виды построений и перестроений. Комплекс ОРУ. Требования к температурному режиму, обморожения. Переноска и надевание. Ступающий шаг без палок. Торможение плугом. «Смелее с горки». |  | | |
| 33 |  | Основы физических качеств. Закаливание. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Скользящий шаг без палок. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Торможение плугом. | ***январь*** | | |
| 34 |  | Требования к одежде и обуви во время занятий л.п.  Переноска и надевание. Комплекс ОРУ. Скользящий шаг без палок. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». «Смелее с горки». |  | | |
| 35 |  | Строевые упражнения с лыжам, виды построений и перестроений. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 500 метров. |  | | |
| 36 |  | Основы физических качеств. Закаливание. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Скользящий шаг с палками. Повороты упором.  Торможение плугом. Круговая эстафета |  | | |
| 37 |  | Требования к одежде и обуви во время занятий л.п.  Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ.  Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой». «Смелее с горки». |  | | |
| 38 |  | Строевые упражнения с лыжам, виды построений и перестроений. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой». |  | | |
| 39 |  | Требования к температурному режиму, обморожения. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Одновременный одношажный ход.  Повороты упором. | ***февраль*** | | |
| 40 |  | Основы физических качеств. Закаливание. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Торможение плугом. «Смелее с горки». |  | | |
| 41 |  | Строевые упражнения с лыжам, виды построений и перестроений. Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. «Кто самый быстрый» |  | | |
| 42 |  | Требования к одежде и обуви во время занятий л.п.  Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Повороты упором.  Передвижение на лыжах 1500 метров |  | | |
| 43 |  | Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ.  Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой». «Смелее с горки». |  | | |
| 44 |  | Переноска и надевание лыж. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой». Торможение плугом.  «Кто самый быстрый» |  | | |
|  |  | ***Подвижные игры (8ч)*** |  | | |
| 45 |  | Техника безопасности на занятиях по п/и. Комплекс ОРУ.Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***февраль*** | | |
| 46 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |  | | |
| **3 триместр 2 класс** | | | | | |
| 47 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***март*** | | |
| 48 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал–садись». Развитие координационных способностей |  | | |
| 49 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  | | |
| 50 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. |  | | |
| 51 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».  Развитие координационных способностей |  | | |
| 52 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал–садись». Развитие координационных способностей |  | | |
|  |  | ***Спортивные игры (4ч)*** | |  | |
| 53 |  | Техника безопасности на занятиях по с/и. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Бег с прыжками и ускорениями. Передвижения без б/б мяча. Ведение б/б мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге. Ведение б/б мяча с остановками по сигналу. «Мяч соседу». | | ***апрель*** | |
| 54 |  | Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Бег с изменением темпа. Прыжки через скакалку. Передвижения без б/б мяча. Ведение б/б мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге. Ведение б/б мяча с остановками по сигналу. «Бросок мяча в колонне». | |  | |
| 55 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Бег с прыжками и ускорениями. Передвижения без б/б мяча. Ведение б/б мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге. Ведение б/б мяча с остановками по сигналу.  Передача и ловля б/б мяча. «Мяч соседу». | |  | |
| 56 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Прыжки через скакалку.  Передвижения без б/б мяча. Ведение б/б мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге. Ведение б/б мяча с остановками по сигналу. Передача и ловля б/б мяча. | |  | |
|  |  | ***Легкая атлетика (12часов)*** | |  | |
| 57 |  | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Бег с изменением темпа. Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. «Невод». | | ***апрель*** | |
| 58 |  | Комплексы упр. для осанки и развития мышц. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Прыжки на месте. Прыжки с поворотами на 90 и 100. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. «Прыжок за прыжком». | |  | |
| 59 |  | Подвижные игры во время прогулок. Комплекс ОРУ.  Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Прыжки с поворотами на 90 и 100.  Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту с прямого разбега. «Невод». |  | | |
| 60 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Прыжки через препятствия. Прыжки через качающуюся скакалку.  «Прыжок за прыжком». |  | | |
| 61 |  | Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Бег с изменением темпа.  Низкий старт со стартовым ускорением. «Пятнашки». «Два мороза». | ***май*** | | |
| 62 |  | Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Челночный бег 3\*10м. Низкий старт со стартовым ускорением.  «Невод». |  | | |
| 63 |  | Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты. |  | | |
| 64 |  | Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Метание малого мяча на дальность из-за головы. «Воробьи-вороны». |  | | |
| 65 |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Бег с прыжками и ускорениями. Метание малого мяча на дальность из-за головы. «Воробьи-вороны». |  | | |
| 66 |  | Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени.  Челночный бег 3\*10м. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Бросок мяча в колонне». |  | | |
| 67 |  | Основы физических качеств. Закаливание. Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Комплекс ОРУ. Бег с прыжками и ускорениями. Прыжки через скакалку. «Пустое место». |  | | |
| 68 |  | Комплексы упр. для осанки и развития мышц.  Строевые упражнения. Основные движения рук, туловища. Бег с изменением темпа. Прыжки на месте. Прыжки с поворотами на 90 и 100. «Пустое место». |  | | |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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.

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 технику движений и теоретиче­ские знания.

**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.

***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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Приказ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑022564‑9. Издательство «Просвещение», 2010

3. Приказ от 22 сентября 2011 г. N 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»

3.Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2011 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

4.А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ**

**«*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*»**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
5. Скамейка гимнастическая – Г
6. Мост гимнастический подкидной – Г
7. Коврик гимнастический- Г
8. Гимнастические маты – Г
9. Мяч малый (теннисный) – Г
10. Мяч гимнастический - Г
11. Скакалка гимнастическая – Г
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные - Г
16. Мячи волейбольные - Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Аптечка медицинская – Д
21. Спортивный зал – игровой
22. Секундомер – Д
23. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы