

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальштадтская средняя общеобразовательная школа»

«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальштадтская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»

Председатель экспертного совета



Браницкая А.Я.

Заключение от 3.08. 2019 г.



Рабочая программа

по физической культуре 2 класс

начального общего образования, 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» 1-4 класс под редакцией В.И.Лях

Программу составил Идрисов А.Р,
учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019 г

Пояснительная записка

Цели и задачи образовательной деятельности

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Домашнее задание в первом классе выполняется совместно с родителями.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв.

приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253) с изменениями.

- Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 01 октября 2019г. №243)

- Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №225)

- Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №226)

- Положение о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. приказом директора от 01 августа 2018г. №193)

- Приказ «Об утверждении и корректировке рабочих программ педагогов» от 01.10.2019г. №244

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

-В.И. Лях 1-4 кл. учебник для общеобразовательных учреждений 14 издание, Москва «Просвещение» 2013г

А.Ю. Патрикеев 1-4 кл. поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») 2014г

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе-99 ч, во 2 классе-102 ч, в 3классе-102 ч, в 4 классе-102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Количество контрольных работ: 0

Количество лабораторных работ: 0

Планируемые результаты освоения учебного предмета. 2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;

соблюдать:

- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;

правильно выполнять изученные:

- строевые команды, упражнения, построения, игры с элементами строя;
- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в

сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Содержание учебного предмета, 2 класс

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения. Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения. Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного

положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя. Общеразвивающие упражнения для развития координации движений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки. Передвижения на лыжах. Плавание.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

Тематическое планирование, 2 класс

№	Тема раздела/ урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре, 3 часа	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры	1
2	Основные физические качества	1

3	Здоровый физически активный образ жизни	1
	«Физическое совершенствование» 5 часов	
4	Бег на 30 м с высокого старта	1
5	Челночный бег	1
6	Челночный бег	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
	Способы физкультурной деятельности, 2 часа	
9	Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений.	1
10	Частота сердечных сокращений	1
	«Физическое совершенствование» 17 часов	
	Легкая атлетика 7ч	
11	Прыжок в длину с места	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Техника прыжка в длину с разбега	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину с разбега на результат	1
16	Бег 500 метров	1
17	Метание малого мяча на точность	1
	Подвижные и спортивные игры, 10 часов	
18	Подвижные игры	1
19	Подвижные игры	1
20	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
21	Игры с элементами баскетбола	1
22	Игры с элементами баскетбола	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Подвижная игра «Осада города»	1
25	Ловля и передача малого мяча в парах	1
26	Ведение мяча	1
27	Упражнения с мячом	1
	Знания о физической культуре, 2 часа	
28	Возрождение Олимпийских игр	1
29	Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы.	1
	«Физическое совершенствование», 20 часов	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность, 2 часа	
30	Строевые упражнения	1
31	Комплекс упражнений по профилактике осанки	1
	Гимнастика с элементами акробатики, 18 часов	
32	Кувырок вперед	1
33	Кувырок вперед	1
34	Кувырок вперед с трех шагов	1
35	Стойка на лопатках, мост	1
36	Стойка на голове с помощью	1

37	Различные виды перелезаний	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
40	Круговая тренировка	1
41	Прыжки в скакалку	1
42	Прыжки в скакалку. Скипинг	1
43	Вращение обруча	1
44	Вращение обруча	1
45	Лазание и перелезание	1
46	Лазанье по канату	1
47	Лазание по канату	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
49	Круговая тренировка	1
	Способы физкультурной деятельности, 2 часа	
50	Наблюдение за состоянием своего организма	1
51	Упражнение для развития мышц туловища	1
	Знания о физической культуре, 3 часа	
52	Что такое выносливость	1
53	Развитие общей выносливости	1
54	Подготовка лыж для занятия	1
	«Физическое совершенствование», 28 часов	
	Лыжная подготовка, 18 часов	
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
56	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
57	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
58	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
60	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
61	Торможение падением на лыжах с палками	1
62	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
63	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
64	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
65	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
66	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
67	Подъем на склон «елочкой»	1
68	Подъем на склон «елочкой»	1
69	Передвижение на лыжах змейкой	1
70	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
71	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
72	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные и спортивные игры, 10 часов	
73	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
74	Передача и ловля мяча в парах	1
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1

76	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
77	Ведение мяча	1
78	Ведение мяча	1
79	Эстафеты с мячом	1
80	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
81	Эстафеты с мячом	1
82	Игры с элементами баскетбола	1
	Способы физкультурной деятельности, 3 часа	
83	Физкультминутка	1
84	Наклона вперед из положения стоя	1
85	Организация и проведение различных эстафет	1
	«Физическое совершенствование»	
	Легкая атлетика, 2 часа	
86	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
87	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
	Подвижные и спортивные игры , 8 часов	
88	Ловля волейбольного мяча	1
89	Передачи мяча через волейбольную сетку	1
90	Передачи мяча через волейбольную сетку	1
91	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
92	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
93	Подвижные игры с мячом	1
94	Подвижные игры с мячом	1
95	Эстафеты с мячами	1
	Легкая атлетика, 7 часов	
96	Прыжок в длину с места	1
97	Беговые упражнения	1
98	Бег 30 м с высокого старта	7
99	Эстафеты на скорость	1
100	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
101	Метания малого мяча	1
102	Бег на 500 м	1

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы, тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
	Легкая атлетика	17	
1	Овладение знаниями. <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i>	1	3.09
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1	4.09
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным	1	6.09

	шагом.		
4	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). <i>Сердце и кровеносные сосуды</i>	1	10.09
5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10 м	1	11.09
6	Эстафеты с бегом на скорость	1	13.09
7	Равномерный, медленный бег, до 3—4 мин. <i>Личная гигиена.</i>	1	17.09
8	Бег с ускорением от 10 до 20 м. <i>Органы дыхания</i>	1	18.09
9	Бег 60 м-сдача контрольного норматива	1	20.09
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	24.09
11-13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	3	25.09 27.09 1.10
14-15	Метание малого мяча. <i>Органы чувств</i>	2	2.10 4.10
16-17	Бросок набивного мяча (0,5 кг)	2	8.10 9.10
	Подвижные и спортивные игры	10	
18	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Пятнашки»	1	11.10
19	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1	15.10
20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	16.10
21	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	18.10
22	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Школа мячей»	1	22.10
23	Броски и ведение мяча индивидуально. Подвижная игра «Два мороза». <i>Спортивная одежда и обувь</i>	1	23.10
24	Ловля и передача мяча в шаге. Подвижная игра «Метко в цель»	1	25.10
25	Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч».	1	5.11

26-27	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	2	6.11 8.11
	Гимнастика с основами акробатики	21	
28	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений.	1	12.11
29	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение строевых упражнений. <i>Закаливание</i>	1	13.11
30	Группировка. Освоение строевых упражнений.	1	15.11
31	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	19.11
32	Кувырок вперёд. Освоение строевых упражнений.	1	20.11
33-34	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги	2	22.11 26.11
35	Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. <i>Осанка</i>	1	27.11
36	Кувырок в сторону. <i>Органы пищеварения</i>	1	29.11
37	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1	3.12
38	Вис на согнутых руках.	1	4.12
39	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	6.12
40	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	1	10.12
41	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	11.12
42	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	13.12
43	Перелезание через гимнастического коня. <i>Твой организм. Основные части тела.</i>	1	17.12
44-45	Освоение навыков равновесия. <i>Мозг и нервная система</i>	2	18.12 20.12
46-47	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	2	24.12 25.12
48	Освоение общеразвивающих упражнений без	1	27.12

	предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.		
	Лыжная подготовка	21	
49	Овладение знаниями. <i>Спортивная одежда и обувь</i>	1	14.01
50	Переноска и надевание лыж. <i>Первая помощь при травмах</i>	1	15.01
51-53	Ступающий шаг без палок	3	17.01 21.01 22.01
54-56	Скользящий шаг без палок	3	24.01 28.01 29.01
57-58	Повороты переступанием	2	31.01 4.02
59-60	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием	2	5.02 7.02
61-62	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	2	11.02 12.02
63-64	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	2	14.02 18.02
65	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Самоконтроль</i>	1	19.02
66-68	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	21.02 25.02 26.02
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	28.02
	Подвижные и спортивные игры	17	
70	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	3.03
71	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Пища и питательные вещества	1	4.03
72	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	6.03
73	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Пятнашки»	1	10.03
74	Ловля и передача мяча в шаге. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	11.03

75	Подвижные игры «Точный расчет», «Кто дальше бросит». <i>Вода и питьевой режим</i>	1	13.03
76	Броски и ведение мяча индивидуально. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	17.03
77	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	18.03
78	Подвижные игры «Мышеловка», «Два мороза»	1	20.03
79	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч»	1	31.03
80	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1	1.03
81-82	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Подвижная игра «Третий лишний»	2	3.04 7.04
83-84	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	2	8.04 10.04
85	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель»	1	14.04
86	Эстафета с мячом. Подвижные игры	1	15.04
	Легкая атлетика	16	
87	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	17.04
88-89	Прыжки в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега	2	21.04 22.04
90-91	Ходьба и бег; развитие скоростных и координационных способностей	2	24.04 28.04
92-93	Метание малого мяча. <i>Тренировка ума и характера</i>	2	29.04 6.05
94	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	1	8.05
95	Челночный бег 3x5 м, 3x10 м	1	12.05
96	Бег с ускорением от 10 до 15 м	1	13.05
97-98	Равномерный бег до 4 мин. <i>Пища и питательные вещества</i>	2	15.05 19.05
99	Круговая эстафета (расстояние 5-15 м)	1	20.05
100	Бег 60 м. <i>Самоконтроль</i>	1	22.05

101	Кросспо слабопересечённой местности до 1 км.	1	26.05
102	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	27.05

Лист внесения изменений в программу

№	Дата урока	Тема урока	Содержание изменений	Основание (причина) изменений

Лист

экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса

Учебный предмет _____, _____ класс

Составитель программы _____

Эксперт: _____

Дата заполнения: _____ 20__ г.

№	Критерии и показатели	Выраженность критерия есть (+), нет (-)	Комментарий эксперта (при показателе «нет»)
<i>1. Полнота структурных компонентов рабочей программы</i>			
1.1.	Титульный лист		
1.2.	Пояснительная записка		
1.3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса		
1.4.	Содержание		
1.5.	Календарно-тематический план		
1.6.	Лист внесения изменений в РП		
<i>2. Качество пояснительной записки рабочей программы</i>			
2.1.	Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа: <ul style="list-style-type: none"> • ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС • основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД); • учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»; • положение о рабочей программе в школе; • примерная программа по учебному предмету; • авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса. 		
2.2.	Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю		
2.3.	Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа		
2.4.	Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе		
2.5.	Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы		
<i>3. Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса</i>			
3.1.	Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения предмета в данном классе		
3.2.	Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться»		
<i>4. Качество календарно-тематического планирования</i>			
4.1.	Отражает информацию о продолжительности изучения раздела		
4.2.	Отражает информацию о теме каждого урока,		

	включая темы контр, лаборат., практич. работ		
<i>5. Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности</i>			
5.1.	Содержание разделов соответствует их назначению		
5.2.	Текст рабочей программы структурирован		
5.3.	Текст рабочей программы представлен технически грамотно		

Выводы эксперта: _____
