



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена
на МО учителей
физической культуры

Протокол № 9 от 30.05.2022

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126

Протокол № 17 от 30.05.2022



Утверждаю
Директор Розов П.С.
Приказ № 133 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 2-Х КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ГОРЮНОВЫМ АЛЕКСАНДРОМ АНАТОЛЬЕВИЧЕМ
КОВАЛЕНКО ЕЛЕНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ
ФЕДЧЕНКО ГАЛИНОЙ ЮРЬЕВНОЙ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы

Рабочая программа разрабатывается в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009 (в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);
- авторской рабочей программой Физическая культура Матвеев А.П. (УМК “Перспектива”), созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 25.05.2020 № № 254 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного стандарта;
- с учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023г.

Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

По годовому учебному плану для 1-4 классов на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 405 часов: в 1 классе 99 часов (33 учебные недели), во 2 – 4 классах по 102 часа (34 учебные недели).

Цели и задачи учебного предмета

1. содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
2. физическое и эстетическое воспитание учащихся
3. приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.
- 4.воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- 5.развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность 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, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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.
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- прививать интерес к занятиям ритмикой, любовь к танцам;
- гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать в ходе занятий культуру поведения и общения;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- прививать умение содержательно проводить свой досуг.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Адресность рабочей программы

Программа рассчитана на учащихся 2 класса, обучающихся по общеобразовательной программе начального общего образования.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 2 класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). В классе будут проводить исследования различных видов. Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя , выявить свои спортивные способности.

1-ая группа - хорошо физически подготовленных учеников, будут сдавать учебные нормативы по программе.

2-ая группа- слабо физически подготовленных учеников, будут предложены дополнительные упражнения на освоение данного двигательного действия.

Каждая тема программы по ритмопластике рассчитана на две группы учащихся. К первой группе относятся ученики с хорошо развитой координацией. Учащимися этой группы будут освоены сложные и технически насыщенные танцевальные комбинации.

Ко второй группе относятся ученики со слабо развитой координацией.

Ученики второй группы будут осваивать танцевальные комбинации с несложной техникой

В соответствии с психологическими и возрастными особенностями младших школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения ,задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

Количество часов на изучение предмета

На изучение физической культуры во втором классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа и материал УМК рассчитаны на 102 часа.

Из них на базовую часть 68 часов, занятия в спортивном зале. Вариативную часть 34 часа, занятия по модулю «Ритмопластика».

В т.ч. количество часов для проведения практических контрольных зачетов- 19 часов, на устные контрольные зачеты 3 часа.

Изменения, внесённые в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы

№ п/п	Изменение	Обоснование
1	Заменить тему «Лыжные гонки» 18 часов на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Кроссовая подготовка». часов, «Подвижные игры», «Легкая атлетика»	На основании письма МО РФ от 27.11.1995 г. №135511 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется на кроссовую подготовку.
2	Календарно-тематический план составлен на 68 часов (2 часа в неделю)	Введен модуль «Ритмопластика» 34 часа
3	Провести урок в учебном классе на тему «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Результаты итоговых тестов

Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

-слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
задавать вопросы.

-высказывать и обосновывать свою точку зрения;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

Знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

2-й класс

Предметные и метапредметные результаты освоения курса «Ритмопластика».

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами модуля «Ритмопластика».

Предметными результатами изучения курса «Ритмопластика» является формирование следующих умений.

Ученик сможет научиться:

- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне;
- развивать музыкальные способности;
- характеризовать музыкальные произведения;
- согласовывать музыку и движение;
- развивать чувство ритма;

Метапредметными результатами изучения курса «Ритмическая гимнастика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в танцевальных терминах;
- ориентироваться в танцевальных направлениях;
- знать танцевальные точки учебного зала;
- иметь представления о строении тела человека.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать музыкальные произведения;
- пытаться принимать другую точку зрения;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями.

1. Ритмопластика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Занятия в спортивном зале и на стадионе	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Спортивная игра на основе баскетбола	8
1.6	Спортивная игра на основе волейбола – пионербол	8
1.7	Подвижные игры	8
1.8	Кроссовая подготовка	4
1.9	Резерв	4

2	Ритмопластика	34
2.1	Музыкально-танцевальные игры	1
2.2	Аэробика	2
2.3	Сказочные композиции	2
2.4	Мастерство актера	1
2.5	История и развитие танца	2
2.6	Элементы эстрадного танца	4
2.7	Элементы народно-сценического танца	4
2.8	Детские народные танцы	3
2.9	Музыкальная гимнастика	4
2.10	Историко-бытовой танец	3
2.11	Танцевальные этюды	4
2.12	Импровизационные этюды	2
2.13	Резерв	2

Тема и количество часов на ее изучение

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика (21 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением (30 м.), с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытки назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекувытки из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Спортивная игра на основе баскетбола (8 ч.)

Мини-баскетбол, ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Спортивная игра на основе волейбола (8 ч.)

Пионербол: передача и ловля мяча снизу, от груди из-за головы через сетку, подвижные игры: «Брось-поймай», «Перестрелки»

Подвижные игры (8 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

Кроссовая подготовка (4 ч.)

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный бег до 6 мин.

Ритмопластика (34 ч.)

Музыкально-танцевальные игры (1 час)

Танцевальные комбинации, исполняемые в разных темпах, с учетом характера музыкального произведения. Игры: «Музыкальная шкатулка», «Танцевальный калейдоскоп».

Аэробика (2 часа)

Упражнения гармонично связанные с предложенными музыкальными произведениями разных темпов и характеров. Медленные и быстрые танцевальные комбинации партерного характера. Комплекс прыжков и дыхательных упражнений.

Сказочные композиции (2 часа)

Инсценировка сказок, песен, игр с помощью музыкально-танцевальных навыков. Танцы: «Фиксики», «Волшебники», «Таинственный лес».

Мастерство актера (1 час)

Творческие этюды, направленные на раскрытие артистизма. Танцевальные композиции, раскрывающие эмоциональные способности.

История и развитие танца (2 часа)

История возникновения и развития танца. Связь с культурой и традициями разных веков. Костюмы, прически и танцевальные предпочтения в разных странах, но в одном временном отрезке.

Элементы эстрадного танца (4 часа)

Разминка в стиле аэробики. Элементы современных комбинаций. Основной принцип стиля модерн. Применение актерского мастерства в современных танцевальных композициях.

Элементы народно-сценического танца (4 часа)

Позиции ног, рук. Правила постановки корпуса и исполнения движений. Танцевальные шаги, движения на середине зала. Артистичное исполнение танцевальных комбинаций. Положение стопы, колена, бедра.

Детские народные танцы (3 часа)

Сложные, координационно-насыщенные танцевальные композиции, включающие в себя полноценное, театрализованное представление (начало, развитие, финал).

Музыкальная гимнастика (4 часа)

Комплексы гимнастических упражнений: шаг, наклоны, повороты, складки, прыжки. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений направленные на расслабление и напряжение всех групп мышц. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади).

Историко-бытовой танец (3 часа)

История возникновения и развития бытового (народного) танца. Культура, этика и эстетика танцевальных форм. Танцевальные комбинации и композиции средних веков.

Танцевальные этюды (4 часа)

Анализ музыкального произведения. Игровые задания с использованием изученных танцевальных комбинаций. Применение знаний музыкальной грамоты, основ танцевальной техники.

Импровизационные этюды (2 часа)

Исполнение танцевальных комбинаций, композиций, этюдов, заданных учителем. Исполнение танцевальных комбинаций, композиций, этюдов, придуманных самостоятельно. Анализ исполненных танцев.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Урок №	Тема урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактиче-ская дата.
Легкая атлетика (17ч) .						
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Знать правила поведения в зале. Уметь правильно подбирать одежду, обувь. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	текущий	устный опрос	1.09	
2	Из истории физической культуры. Ходьба и бег.	Знать основные виды спорта, Излагать факты истории развития физической культуры. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м.	текущий	устный опрос	2.09	
3	Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м.	текущий	устный опрос	08.09.	

4	Ходьба и бег. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерять индивидуальные показатели физического развития. Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий	устный опрос	09.09.	
5	Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий	устный опрос	15.09.	
6	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	16.09.	
7	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	22.09.	

8	Физические упражнения. Прыжки, многоскоки.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги. Уметь выполнять физические упражнения и знать их влияние на физическое развитие человека.	текущий	устный опрос	23.09.	
9	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	29.09.	
10	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	30.09.	
11	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	тематический	зачёт	06.10.	

12	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	текущий	устный опрос	07.10.	
13	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	текущий	устный опрос	13.10.	
14	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность, в цель.	текущий	устный опрос	14.10.	
15	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	текущий	устный опрос	20.10.	

16	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	текущий	устный опрос	21.10.	
17	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	тематический	зачёт	25.10.	
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ. Выполнять ОРУ, гимнастику для глаз.	текущий	устный опрос	27.10.	
<i>Гимнастика с основами акробатики(14ч.)</i>						
19	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	устный опрос	10.11.	

20	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	устный опрос	11.11.	
21	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	устный опрос	17.11.	
22	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	устный опрос	18.11.	
23	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	устный опрос	24.11.	

24	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	тематический	зачёт	25.11.	
25	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий	устный опрос	01.12.	

26	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий	устный опрос	02.12.	
27	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий	устный опрос	08.12.	

28	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	тематический	зачёт	09.12.	
29	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий	устный опрос	15.12.	
30	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий	устный опрос	16.12.	

31	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий	устный опрос	22.12.	
32	Опорный прыжок, лазание. Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	тематический	зачёт	23.12	
Спортивные игры(16ч.)						
33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий	устный опрос	12.01.	

34	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий	устный опрос	13.01.	
35	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий	устный опрос	19.01.	
36	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий	устный опрос	20.01.	
37	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий	устный опрос	26.01.	

38	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий	устный опрос	27.01.	
39	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий	устный опрос	02.02.	
40	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	тематический	зачёт	03.02.	

41	Инструктаж по ТБ. Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).	текущий	устный опрос	09.02.	
42	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	10.02.	
43	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	16.02.	
44	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	17.02.	

45	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	21.02.	
46	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	24.02.	
47	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	текущий	устный опрос	02.03.	
48	Волейбол.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	тематический	зачёт	03.03.	
Кроссовая подготовка (4 ч.)						

49	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	устный опрос	09.03.	
50	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	устный опрос	10.03.	
51	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	устный опрос	16.03.	
52	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	устный опрос	17.03.	
Подвижные игры (8 ч.)						

53	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	21.03.	
54	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	23.03.	
55	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	06.04.	
56	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	07.04.	

57	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	13.04.	
58	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	14.04.	
59	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	20.04.	
60	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	устный опрос	21.04.	
<i>Легкая атлетика (4ч.)</i>						

61	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий	устный опрос	27.04.	
62	Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий	устный опрос	28.04.	
63	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	04.05.	
64	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий	устный опрос	05.05.	

65	Резерв				12.05.	
66	Резерв				18.05.	
67	Резерв				19.05.	
68	Резерв				26.05.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Ритмопластика»

№ Урока	Тема урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Музыкально-танцевальные игры (1 час)						
1.	Музыкально-танцевальные игры.	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	05.09	
Аэробика (2 часа)						
2.	Аэробика.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне	текущий	устный опрос	12.09	
3.	Аэробика.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне	текущий	зачет	19.09	
Сказочные композиции (2 часа)						
4.	. Сказочные композиции.	Характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	26.09	
5.	Сказочные композиции.	Характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение.	текущий	зачет	03.10	
Мастерство актёра (1 час)						
6.	Мастерство актёра.	Выполнять эмоциональные этюды, миниатюрные сценки, основанные на выражении эмоций	текущий	устный опрос	10.10	
История и развитие танца (2 часа)						
7.	История и развитие танца	Знать историю возникновения, развития танца, костюма и национальных особенностей	текущий	устный опрос	17.10	
8.	История и развитие танца	Знать историю возникновения, развития танца, костюма и национальных особенностей	текущий	зачет	24.10	
Элементы эстрадного танца (4 часа)						
9.	Элементы эстрадного танца	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение, развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	07.11	

10.	. Элементы эстрадного танца	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение, развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	14.11	
11.	Элементы эстрадного танца	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение, развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	21.11	
12.	Элементы эстрадного танца	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение, развивать чувство ритма.	текущий	зачет	28.11	
Элементы народно-сценического танца (4 часа)						
13.	Элементы народно-сценического танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	05.12	
14.	Элементы народно-сценического танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	12.12	
15.	Элементы народно-сценического танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	19.12	
16.	Элементы народно-сценического танца.	выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	зачет	26.12	
Детские народные танцы (3 часа)						
17.	Детские народные танцы	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	19.01	
18.	Детские народные танцы	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	16.01	
19.	Детские народные танцы	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	зачет	23.01	

Музыкальная гимнастика (4 часа)						
20.	Музыкальная гимнастика	Выполнять под музыку гимнастические упражнения	текущий	устный опрос	30.01	
21.	Музыкальная гимнастика	Выполнять под музыку гимнастические упражнения	текущий	устный опрос	06.02	
22.	Музыкальная гимнастика	Выполнять под музыку гимнастические упражнения	текущий	устный опрос	13.02	
23.	Музыкальная гимнастика	Выполнять под музыку гимнастические упражнения	текущий	зачет	20.02	
Историко-бытовой танец (3 часа)						
24.	Историко-бытовой танец	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	27.02	
25.	Историко-бытовой танец	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	06.03	
26.	Историко-бытовой танец	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	зачет	13.03	
Танцевальные этюды (4 часа)						
27.	Танцевальные этюды.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	20.03	
28.	Танцевальные этюды	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	03.04	
29.	Танцевальные этюды.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	устный опрос	10.04	
30.	Танцевальные этюды.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	текущий	зачет	17.04	
Импровизационные этюды (2 часа)						
31.	Импровизационные этюды	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	устный опрос	24.04	
32.	Импровизационные этюды	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	текущий	зачет	08.05	

33.	Резерв				15.05	
34.	Резерв				22.05	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (Борейко О.Б.)

Лист корректировки рабочей программы по _____ для _____ класса учителя _____

Класс	№ урока	Запланирова нные даты	Фактическ ие даты	Тема	Количество часов		Причина корректировк и	Способ корректировки
					по плану	дано		

По программе __ часов.

Фактически дано __ часов.

Программа скорректирована и выполнена полностью за счет (часов резерва, уроков повторения, слияния близких по содержанию тем, укрупнения дидактических единиц и т.д.).

Учитель _____

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	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					

Требования к уровню подготовки по предмету ритмическая гимнастика.

Ритмопластика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;

- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Виды контроля

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В курсе физкультуры 2-го класса предусмотрен текущий, тематический и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется практически на каждом уроке: в ходе устного опроса и практической работы на уроке; в ходе выполнения самостоятельных заданий к упражнениям. Формы текущего контроля – самостоятельные задания, устный опрос.

Тематический контроль осуществляется в конце изучения темы. Формы тематического контроля – промежуточные зачеты по каждому разделу темы.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения курса физической культуры 2 класса. Формы итогового контроля – зачет.

Формы контроля: : устный опрос,, контрольные нормативы-зачет.

Производится оценивание (по 5-ти бальной шкале) результатов учебной деятельности школьников по трем составляющим содержание физического воспитания - теоретической подготовке, физической подготовке, технической подготовке. Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе тестирования по разработанным для каждой темы вопросам в конце учебного года. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. Уровень технической подготовленности школьников оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности(промежуточные зачеты).

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.

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.

Зачеты: Легкая атлетика

- бег с ускорением
- челночный бег 3 по 10м.
- прыжки в длину с места
- метание в цель
- метание на дальность
- равномерный бег 6 мин.

Гимнастика с основами акробатики- кувырок вперед, группировка

- стойка на лопатках, мостик
- акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик, группировка)
- строевые упражнения (повороты, перестроения)
- висы

Спортивные игры:	баскетбол	- опорный прыжок(перелезание через коня,) - передача и ловля мяча двумя руками от груди - ведение мяча правой, левой рукой - броски в цель(корзину) - правила игры
	волейбол	- передача и ловля мяча через сетку от груди - передача и ловля мяча из-за головы - правила игры в пионербол
	Подвижные игры	- правила игры

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура	2	Матвеев А.П.	Просвещение	2018

Дополнительная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Пособие для учителей общеобразовательных учреждений	1-4	Матвеев А.П.	Просвещение	2018