

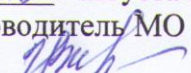
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
начальных классов и
филологии

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 1
от «18» августа 2014 г.

Руководитель МО Кривенко
Г.В. 

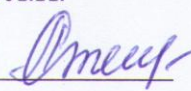
СОГЛАСОВАНО

Заседание педсовета

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 4
от «29» августа 2014 г.

Зам. директора по УР
Степанова Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 33
от «30» августа 2014 г.

Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н.




Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся 2 класса

на 2014-2015 учебный год

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработала:

Ассылова Надежда

Александровна

Учитель: физической культуры

2014 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа для учащихся 2 класса МКОУ «Александровской СОШ» по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011г.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие координационных и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям 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.

На уроках физической культуры во 2 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка.

Отличительные особенности рабочей программы.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является то, что обучающиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть использования народных и подвижных игр: в I - IV – «Легкая атлетика», во II – «Гимнастика», в III – «Лыжная подготовка».

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **2 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях подвижными играми и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Описание места и роли учебного предмета.

Место учебного предмета в учебном плане соответствует утвержденному учебному плану МКОУ «Александровская СОШ » на 2014-2015 учебный год. На изучение физической культуры во 2 классе 105 часа (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Содержание программы учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание)

различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин, температура воздуха от +22 до – 16°C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). **Водные процедуры.** Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. **Хожение босиком.** Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	2 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)

скоростных способностей	Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	2 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» «Кто дальше прыгнет» «Кенгуру»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель» «Охотники и утки»

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить во 2-х классах «Борьба за мяч», «Перестрелка», Варианты игры в футбол
На внимание	«Не уступи круг», «Теремок», «Перелет птиц», «Запрещенное движение», «Отгадай чей голосок», «Класс смирно», «Три движения», «Не ошибись»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	2 класс
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно

	(высота до 60 см); лазанье по канату
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой
На освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Лыжная подготовка

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.

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°C.

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

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность	2 класс
На освоение техники лыжных ходов	Скользкий 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

Планируемые результаты.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения целей;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общее и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- Представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
- Представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- Представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- Изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
- Изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
- Изложения фактов истории появления мяча, упражнений с мячом;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Мониторинг уровня физической подготовленности

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во)	5	4

	раз)		
К выносливости	Кроссовый бег 1000м. (мин, с)	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах на 1.5км.	Без учета времени	
	Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	11.0	11.5

Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Согласно локальному акту МКОУ «Александровская СОШ» обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела (в первой и во второй четвертях итоговая оценка не выставляется). Оценка успеваемости по физической культуре во 2 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся 2 классов (8 лет)

№ п/ п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й

1	Скоростные	Бег 30 м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	10, 4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	2-3	4	3	6-10	14

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МКОУ «Александровской СОШ»:

*для зала – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты или трико, кеды (кроссовки).

*для улицы (осеннее и весенний период) - спортивный костюм, шапочка, футболка, носки, кеды (кроссовки).

*для лыжной подготовки (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка и перчатки или рукавицы.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2

(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Пр продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Во **2 классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 1-4 классы», «Просвещение» 2011г.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	1
2	Учебник «Физическая культура 1-4»	10
3	Козел гимнастический	1
4	Конь гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
7	Мост гимнастический подкидной	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая	4
9	Маты гимнастические	18
10	Скакалка гимнастическая	3
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1 пара
13	Рулетка измерительная (50м)	1
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
15	Мячи баскетбольные	20
16	Сетка волейбольная	1
17	Мячи волейбольные	8
18	Мячи футбольные	6
19	Спортивный зал	1

20	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
21	Площадка игровая баскетбольная	1

Информационное обеспечение.

1. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с.
2. «Уроки физической культуры в школе». Ю.А.Янсон. Новые педагогические технологии, 2005.
3. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Г.П. Болонов, Н.В. Болонова. 2004.
4. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
5. «Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы». Ковалько В.И.-2-е изд., испр.- М.: ВАКО,2004.- 272с.- (В помощь школьному учителю).
6. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
- Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
10. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёв, С.Б.Киселёва. – Волгоград: «Учитель», 2011. – 251 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 15.09.2012 г.).
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> (дата обращения: 17.09.2012 г.)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [электронный ресурс]. <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2012 г.)
4. Московский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.mifkis.ru/> (дата обращения: 20.10.2012г.)
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.vniifk.ru/> (дата обращения: 12.10.2012г.)
6. Журнал «Физическая культура в школе». [электронный ресурс]. <http://www.shkola-press.ru> (дата посещения: 15.09.2012 г.; 17.09.2012 г.; 25.09.2012 г.)
7. Всероссийская федерация волейбола. [электронный ресурс]. <http://www.volley.ru/> (дата обращения: 10.10.2012 г.)
8. Федерация городского спорта. [электронный ресурс]. <http://www.gorodki.ogr/> дата обращения: 10.09.2012г.)
9. Российский футбольный союз. [электронный ресурс]. <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 12.09.2012г.)
10. Российская федерация баскетбола. [электронный ресурс]. <http://www.basket.ru/> (дата обращения: 03.10.2012 г.)
11. Федерация лапты России. [электронный ресурс]. <http://www.lapta.ru/> (дата обращения: 03.09.2012 г.)
12. Федерация спортивной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.sportgymrus.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)
13. Всероссийская федерация художественной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.rusgymnastics.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)