

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Колесурская средняя
общеобразовательная школа»



«Огъядышетонья
Колесуршоръёзо школа»
огъядышетонья
муниципал ужьюрт

ИНН/КПП 1819001513/182101001 | 427277, Удмуртская Республика, Селтинский район,
д. Колесур,
ул. М.В.Карачева, 1 | тел. +7 (34159) 3-43-92 | e-mail: kolсур@yandex.ru |
https://ciur.ru/slt/slt_sko

Рассмотрено на заседании
школьного методического объединения
« 27 » августа 2022г
Протокол №
Руководитель ЦМО

Принято на заседании
педагогического совета
«29» августа 2022 г.
Протокол № 9

Утверждено
Директор школы
Приказ № от 31.08.2022



Рабочая программа

по физической культуре 2 класс.

Составитель: Лебедева Н.В.,
учитель высшей категории

Колесур, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373;

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с авторской программой «Рабочие программы «Физическая культура 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2012 год.);

- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. — 342 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-019043-5. (руководители А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2011).

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. УТВЕРЖДЕНЫ постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 1-4 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	3	Физическая культура. 1-4 классы / под редакцией В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012год.

Данный учебник соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха. УМК содержит материал разного уровня сложности, знакомит с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями. В конце каждой темы предлагаются вопросы и задания для повторения и закрепления, а также игра «Проверь себя» для самооценки.

Особенность данной программы, УМК предусматривает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие волевых и нравственных качеств личности.

Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

- реализацию системно-деятельностного подхода - «Обучать деятельности – это значит делать учение мотивированным, учить ребенка самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути, в том числе средства, ее достижения (т.е. оптимально организовывать свою деятельность), помогать ребенку сформировать у себя умения контроля и самоконтроля, оценки и самооценки»;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- 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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее

раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью курса 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 учебных **задач**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- **формирование** первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- **овладение** школой движений
- **развитие** координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 интереса 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 (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность. **Уровень изучения учебного материала базовый- стандарт.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 99 часов (по 3 часа в неделю, **33 учебные недели**), во 2-4 классах **102 часа (34 учебные недели)**. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ 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»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на

достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижение нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол(мини-баскетбол), футбол(мини-футбол), волейбол(пионербол) по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Мини- футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале мини-футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12 час.)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, одной, двумя ногами.

Легкая атлетика(21 час.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1500 м.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногами, отбор мяча.

», «Ниточка и иголочка», «Змейка», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Колдунчики», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини-Футбол: остановка мяча, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении

5. Бег по пересеченной местности

Подвижные игры (39 час.)*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Море волнуется», «Зов джунглей», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось новка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Вороны и воробьи»

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Одиннадцать», «Маю-май», «Пионербол», «Охотники и утки», « Удочка», «Съедобное несъедобное»

Лыжная подготовка(21 час.)

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом;

Повороты переступанием на месте, спуски в разных стойках подъемы «елочкой» ступающим и скользящим шагом; торможение падением, подвижные игры « Кто быстрее», «Смелее с горки» «По следам» «прокатись и не задень»,прохождение дистанции 1000 м ,до 2000м.

Народные игры

«Маю-май», «Прятки», « Знамя», «Смешной телефон». «глухой телефон», «Роза-береза», «Краски», «Колодец», «Золотые ворота».

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

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

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

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

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициям и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур; комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Дневник самоконтроля.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (мини-баскетбол): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

2 класс

Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий. Зарождение Олимпийских игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и его планирование. Дневник самоконтроля. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, комплексы упражнений для формирования правильной осанки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Физическое развитие физическая подготовленность. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол) по упрощённым правилам.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча правой и левой рукой «из-за головы», стоя на месте и «из-за головы через плечо» в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте и в движении.

Спуски: в основной стойке и низкой стойке.

Подъем: «лесенкой».

Торможение: «плугом».

Спортивные и подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Море волнуется», «Морская фигура», «Посадка картофеля», эстафеты в игре «Зов джунглей».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Третий лишний», «Мышеловка», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Колдунчики», «Капитаны», «Белые медведи», «Лисы и куры»

На материале раздела «Лыжные гонки»:

«Прокатись и не задень», «Салки», «Сороконожка», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее », «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах), «Быстрый лыжник», «По следам».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол (мини-футбол): остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол (мини баскетбол): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Одиннадцать», «Гонка мячей по кругу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Народные подвижные игры разных народов «Маю-май», «Золотые ворота», «Колодец», «Прятки», «Московские прятки»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1.	Легкая атлетика с элементами мини-футбола	28 часов	28 часов	28 часов	28 часов
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола ,народных игр	21 час	21 час	21 час	21 час
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12 часов	12 часов	12 часов	12 час.
4.	Лыжная подготовка	21час.	24 час.	24 час.	24 час.
5.	Подвижные игры с элементами волейбола, народных игр	18 часов	18 часов	18 часов	18 часов
6.	Основы знаний	2 часа	2 часа	2часа	2часа
	Всего:	99 часов	102 часа	102 часа	102 час

Оценка образовательных достижений обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В 1-4 классах проводится проверка нормативов в течении учебного года (входная, текущая, итоговая) с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Календарно-тематическое планирование -2 класс

№п /п	Дата урока	Название раздела. Тема урока.	Коли ч.час.	Основные направления воспитательной деятельности	примечание
		Основы знаний	1	5	
1		Вводный инструктаж. Соблюдение режима дня. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.	1		
		Легкая атлетика с элементами подвижных и народных игр.	14	1.2.5	
2		Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1		
3		Зарождение физической культуры. Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт.	1		
4		Разновидность ходьбы и бега. Строевая подготовка. Игра «Колдунчики». Ускорение до 30 м.	1		
5		Высокий старт. Разновидность бега.-30 м.Метание малого мяча.	1		
6		Высокий старт.Бег на 30 с учетом времени. Метание малого мяча с места(техника).ТБ.	1		
7		Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с разбега на дальность.ТБ,	1		
8		Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью вперед- учет	1		
9		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места – тест.	1		
10		Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3* 10 м-учет	1		
11		Бег на 1000м с учетом времени. Подвижная игра «Краски».	1		
12		Скоростно- силовая подготовка - подтягивание.Подвижная игра «Охотники и утки».Поднимание туловища	1		
13		Бег с ускорением до 60 м. Народная игра « Знамя». Подтягивание- тест	1		
14		Бег по пересечённой местности. Народная игра «Прятки».ТБ.	1		
15		Эстафеты на закрепление и обобщение раздела легкая атлетика .Игра «Водяной».	1		
		Подвижные игры с элементами баскетбола	18	1.2.5	

16		ТБ на уроках с/и. Ловля и передача мяча в паре. Игра «Одиннадцать». Уметь оценивать результаты	1		
17		Подвижные игры; «У медведя во бору», «Гонка мячей». Значение игр в формировании ЗОЖ.	1		
18		Подвижная игра «Третий лишний», «Караси и щука». Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
19		ОРУ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди».	1		
20		Подвижные игры: «Золотые ворота», «День и ночь», «Водяной»	1		
21		Подвижные игры: «Хвост дракона», «Вызов номеров». По выбору обучающихся.	1		
22		Подвижные игры: «Смешной телефон», «Бездомный заяц». Беседа «Умеешь ли ты играть?»	1		
23		Подвижные игры: «Запрещенное движение» Эстафеты. Травмы на занятиях играми- беседа.	1		
24		Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры». Игры по выбору обучающихся. ТБ.	1		
25		Передвижения и стойка игрока. ТБ при работе с мячом. Правила игры в баскетбол.	1		
26		Передвижения и стойка игрока. Основные понятия и терминология. Ведение мяча на месте. ТБ.	1		
27		Ведение мяча на месте и в шаге. Игра: «Не смотри», «Кто лучше.»	1		
28		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «одиннадцать».	1		
29		Ведение мяча в движении по прямой шагом и в беге-учет техники.	1		
30		Эстафеты с мячом, без предметов Игра «Смешной телефон». ТБ	1		
31		Ловля и передача мяча .Игра «Снайпер». ТБ .Правила ловли и передачи мяча.	1		
32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге. Игра «Маю-май». ТБ.	1		
33		Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча в беге. Учебная игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1		

34	Ловля и передача мяча от груди – учет техники выполнения .Бросок мяча двумя руками снизу .Правила броска	1		
35	Броски мяча в цель. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
36	Бросок мяча в кольцо. Учебная игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам(оценивается знание правил игры в баскетбол умение применить на практике).	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12	1.2.5.	
37	Строевые упражнения. Беседа- Правильная осанка. Перекаты в группировке.	1		
38	Акробатика- перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Строевые упражнения.ТБ.	1		
39	Строевые упражнения. ЗОЖ младшего школьника- беседа .Кувырок вперед, в сторону. ТБ.	1		
40	Строевые упражнения. Группировка. Кувырок вперед, в сторону.Стойка на лопатках согнув ноги.ТБ.	1		
41	Равновесие на гимнастической скамейке. Кувырок в сторону, назад .Строевые упражнения. ТБ,	1		
42	Равновесие. Строевые упражнения. Переворот в сторону. ТБ.	1		
43	ОРУ с предметами. Равновесие .Переворот в сторону. ТБ.	1		
44	Лазанье по гимнастической стенке. Акробатическая комбинация. ТБ.	1		
45	Опорный прыжок. лазанье по гимнастической скамейке (разновидности)- учет техники выполнения. ТБ.	1		
46	Опорный прыжок. лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Танцевальные шаги(третья позиция). ТБ.	1		
47	Гимнастическая комбинация. Танцевальные шаги польки и галопа. ТБ.	1		
48	Игра «Зов джунглей». Тест- наклон туловища.	1		
	Лыжная подготовка	24	1.2.5	
49	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг. Укладка лыж и их надевание. ТБ на уроках.	1		

50		Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.	1		
51		Скользкий шаг с палками .Повороты переступанием.	1		
52		Скользкий шаг с палками.	1		
53		Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто дальше».Повороты.	1		
54		Подъем «Елочкой», спуски внизкой и средней стойках. ТБ.	1		
55		Подъем ступающим шагом, «Елочкой». Спуски в разных стойках. Беседа- обморожения.	1		
56		Игра «Смелее с горки». Эстафета на лыжах. ТБ.	1		
57		Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
58		Передвижение скользящим шагом с палками. Спуски и подъемы ступающим шагом. Повороты.	1		
59		Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке .Подъем «полуелочкой».	1		
60		Передвижение скользящим шагом Подъемы и спуски.	1		
61		Передвижение скользящим шагом. Игра « Прокатись и не задень»	1		
62		Передвижение скользящим шагом. Игра « Салки».Полуконьковый ход.	1		
63		Эстафеты на лыжах.Полуконьковый ход.	1		
64		Правила соревнований.Полуконьковый ход.	1		
65		Прохождение дистанции1000 м с учетом времени.	1		
66		Игры на лыжах «По следам», «Прокатись и не задень». Соблюдать ТБ.	1		
67		Круговая тренировка. Катание со склона.	1		
68		Прохождение дистанции до 2000 м без учета времени.	1		
69		Свободное катание со склонов. Игра «Салки».	1		
		Подвижные игры с элементами волейбола	18	1.2.5	
70		Правила приема и передачи мяча в волейболе. ТБ. Расстановка игроков.	1		

71		Прием и передача мяча в парах. Основные правила.	1		
72		Прием и передача мяча в парах двумя руками снизу. Игра «Пионербол».	1		
73		Прием и передача мяча в парах. Игра «Пионербол».	1		
74		Спортивная игра с мячом «Пионербол».Правила, расстановка,переход.	1		
75		Спортивная игра с мячом «Пионербол».Правила, расстановка,переход.	1		
76		Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Белые медведи».	1		
77		Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Удочка».	1		
78		Прыжки через скакалку. Игра «Роза-береза».ТБ	1		
79		Разновидности прыжков через скакалку. Игра «Краски».ТБ	1		
80		Прыжки через скакалку- разновидности. Игра «Снайпер».ТБ	1		
81		Прыжки через скакалку на скорость .Игра «Съедобное несъедобное». ТБ	1		
82		Подвижные игры: «Футбол раков», «Птицы и клетка».ТБ	1		
83		Народные игры: «Золотые ворота», «Маю –май».	1		
84		Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров».	1		
85		Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Снайпер».	1		
86		Подвижные игры по выбору обучающихся(резерв).	1		
87		Эстафеты с предметами и без предметов. Народная игра «Колодец».	1		
		Легкая атлетика с элементами народных и спортивных игр мини-футбол	15	1.2.5.	
88		Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с изменением направления и скорости .Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
89		Высокий старт с пробеганием дистанции до 60 м.Прыжки-многоскоки.	1		
90		Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность.	1		
91		Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		

92		Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 м- учет.	1		
93		Прыжки в длину с разбега на результат.ТБ,	1		
94		Элементы мини-футбола. Правила игры. Техника отбора мяча ногой. Прыжки в длину с места – тест. ТБ.	1		
95		Подтягивание на высокой и низкой перекладине Элементы мини- футбола.Тактические действия в защите и нападении.	1		
96		Подтягивание- тест Народная игра «Знамя». Учебная игра в мини-футбол.ТБ	1		
97		Бег на развитие скоростной выносливости до 400м. Народная игра «Прятки».	1		
98		Бег на 1000 м с учетом времени. Народная игра «Смешной телефон». ТБ.	1		
99		Народные игры« Знамя», «Бездомный заяц». ТБ.	1		
100		Кроссовый бег по пересеченной местности до1500 м.ТБ.	1		
101		Сюжетно –ролевой урок «Прогулка в лес» ТБ,	1		
102		Солнечные и воздушные ванны. Правила купания- презентация. Итоги года.	1		

Литература

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Р. «Урок физкультуры»-2002;
2. Дулин А.Л. «Баскетбол в школе»-пособие для учителя,-1989;
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре»-2005;
4. Клещев Ю. «Волейбол. Школа тренера»-2005;
5. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. «Методика физического воспитания»-;
6. Мейксон Г.Б. «Физическая культура»-1998;
7. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре»;
8. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе»-конспекты уроков для учителя физкультуры с 1-11 класс-2001г.;
9. Портных Ю.Г. «Спортивные и подвижные игры»;
10. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физкультуры»-1998;
11. Рулевич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»-1994;
12. Рипа М.Д., Велитченков К., Волкова С.С. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»;
13. Смоленский В.М., Ивлиев Б.К. «Нетрадиционные виды гимнастики»-1992;
14. Цабыбин С.А. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»-2009;
15. Чайцев В.Г., Прнина И.В. «Новые технологии физического воспитания школьников»-2007;
16. Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»;
17. Интернет ресурсы;
18. УМК «Физическая культура» с 1-4 класс под общей редакцией В.И.Лях.2012

Литература для обучающихся.

УМК «Физическая культура» с 1-4 класс под общей редакцией В.И.Лях.2012

Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст, лет	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	высокий	Низкий	Средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
		9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
		10	6,6		5,1	6,6		5,2
Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,1-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,3-9,7	9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см.	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	140-150	160
		10	130	140-160	185	120	135-150	170
Выносливость	6-минутный бег	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
		9	1	4-6	7,5	2	6-9	13,0
		10	2		8,5	3	7-10	14,0
силовые	Подтягивание на перекладине Девочки низкая мальчики высокая	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
	Бег 60 м	4 кл	11,0	10,8	10,0	11,5	10,5	10,3
	Бег 1000 м		5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)		8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30

