Ростовская область, Веселовский район, х. Ленинский, улица Новая, 3б

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ленинская средняя общеобразовательная школа

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

**на 2021-2022 учебный год**

**Уровень общего образования (класс)**- 2 класс начального общего образования

**Учитель** Петренко Ольга Александровна

**Программа разработана** на основе Примерной программы начального общего образования, авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы» А.П. Матвеева

«Просвещение» 2012год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 –4классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г.,требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована наработу по УМК , и скорректирована по материалам программы «Физическаякультура» Матвеев А.П. Рабочая программа физическая культура – М. Просвещение,2012г.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ ( в ред. От 02.03.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта».

- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» ( в ред. от 24.04.2015 №362-ЗС)

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования ( одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015№1/15

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- письмо Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 «О федеральном перечне учебников»,

- письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников. **Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»**

- Положение об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ МБОУ Ленинской СОШ (утверждено приказом МБОУ Ленинской СОШ (приказ № 479 от 30.12.2018);

- Устав МБОУ Ленинская СОШ, утверждённым Постановлением Главы Администрации Весёловского района № 461 от «24 » ноября 2015 года.

- Основной образовательной программой начального общего образования

№ 270 от 23.08.2019, с изменениями и дополнениями 2020 г.

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Ленинской СОШ (утверждено приказом МБОУ Ленинской СОШ от 01.06.2021 г. № 160)

- Учебный план МБОУ Ленинская СОШ на 2021-2022 учебный год приказ от 21.06.2021 г. № 177

- Календарного учебного графика на 2021-2022 учебный год приказ от 21.06.2021 г. № 177

- Расписание уроков на 2021-2022 учебный год от 01.08.2021 №184

**Место учебного предмета в учебном плане**  
Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов,указанных в Базисном плане образовательных организаций общегообразования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальнойшколе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 100 ч, а со II  
по IV класс — по 102 ч ежегодно.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

**1 класс**

**У обучающегося будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

учебно-­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

способность к оценке своей учебной деятельности;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования**:

выраженной устойчивой учебно­-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**2 класс**

**У обучающегося будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­-познавательные и внешние мотивы;

учебно­-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-­познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно­-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**3 класс**

**У обучающегося будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­-познавательные и внешние мотивы;

учебно­-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровье-сберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-­познавательной мотивации учения;

устойчивогоучебно--­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**4 класс**

**У выпускника будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-­познавательные и внешние мотивы;

учебно-­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье-сберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-­познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**  
**1 класс.(100ч)**  
**Знания о физической культуре.**   
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм  
занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,  
прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы  
передвижения человека  
**Способы физкультурной деятельности.**   
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр  
(на спортивных площадках и в спортивных залах).  
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). Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые  
действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно  
важные способы передвижения человека.  
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).  
**Физическое совершенствование.**   
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических  
упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.  
Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.  
**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. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения  
прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  
препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.  
**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,  
прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения  
Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с  
продвижением вперед.  
**Подвижные и спортивные игры.**  
*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с  
использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы,  
ловкости и координации движений.  
*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для  
развития координации движений, выносливости и быстроты.  
*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся  
мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.  
*Подвижные игры разных народов.*  
**Общеразвивающие физические упражнени**я.  
*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости,  
координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.   
*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости,  
силовых способностей.  
**2 класс.(102ч)**  
**Знания о физической культуре.**   
Из истории физической культуры.  
Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние  
соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей  
у древних народов. Как появились игры с мячом.  
Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с  
использованием различных по форме мячей.  
Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские  
игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.  
**Способы физкультурной деятельности.**   
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в  
спортивных залах).   
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие  
физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.  
Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и  
равновесия.   
**Физическое совершенствование.**   
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений  
утренней зарядки.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами**  
**акробатики.** Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне;  
выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок  
вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической  
перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение  
по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные  
передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.  
**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.  
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.  
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого  
мяча на дальность.  
**Подвижные игры**.  
*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с  
использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и  
координацию движений.  
*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для  
развития выносливости и координации движений.  
**Спортивные игры.** Футбол: остановка мяча; ведение мяч**.** Баскетбол: специальные  
передвижения без мяча; ведение мяча**.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.  
*Подвижные игры разных народов.*  
**Общеразвивающие физические упражнения.**  
*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости,  
координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.  
*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты,  
выносливости, силовых способностей.   
**3 класс(102ч).**  
**Знания о физической культуре.**   
Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов,  
проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных  
упражнений с двигательными действиями древних людей.  
Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов  
физических упражнений.  
**Способы физкультурной деятельности.**   
Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты  
сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических  
упражнений.  
**Физическое совершенствование.**   
**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами**  
**акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения  
лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление  
полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания,  
переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.  
**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.  
**Подвижные игры.**  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с  
использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы,  
ловкости и координации движений.  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски;  
упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале  
**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка  
мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.  
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол:  
удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.  
*Подвижные игры разных народов.*  
**Общеразвивающие физические упражнения.**  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости,  
формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие координации движений,  
выносливости и быстроты, силовых способностей.  
  
**4 класс.**  
**Знания о физической культуре.**   
Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и  
военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты  
сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий - 17 -  
физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших  
закаливающих процедур.  
**Способы физкультурной деятельности.**   
Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.  
Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и  
физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения  
уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения  
показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного  
года.  
**Физическое совершенствование.**   
**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами**  
**акробатики.**  
Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке,  
перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.  
Акробатические комбинации:  
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 вперёд 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 вперёд.  
Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой  
гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация:  
из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись,  
опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом  
вперёд.

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)** | | | |
|  | Физическая культура человека | Физическая культура как часть общей культуры личности | ***Раскрывать*** связь физической культуры с общей культурой |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | ***Понимать и раскрывать*** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
|  | Физические качества гибкость и равновесие | Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)** | | | |
|  | Закаливание | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур | ***Оценивать*** своё состояние после закаливающих процедур. |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств | ***Моделировать*** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
|  | Понятие длины и массы тела | Измерение длины и массы тела | ***Измерять*** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
|  | Правильная осанка | Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. | ***Контроль*** правильности осанки |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** | | | |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | 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. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** | | | |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | Бег *(30 м).* | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |
|  | Бег с ускорением *(60 м).* | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** | | | |
|  | Прыжки в длину с с мес­та. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную  цель | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры (12ч)*** | | | |
|  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей |
| **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** | | | |
| ***Движения и передвижения строем (3ч)*** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды  ***Осваивать*** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  ***Различать и выполнять*** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| **Акробатика (9ч)** | | | |
|  | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
|  | Кувырок вперед. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | Кувырок в сторону. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| ***Снарядная гимнастика (8ч)*** | | | |
|  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,  дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Вис на согнутых руках. | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,  дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Комбинация на бревне | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей |
|  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** | | | |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных способ­ностей |
|  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |
|  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Перелезание через коня, брев­но. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)*** | | | |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча на месте. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Мяч соседу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Броски в кольцо | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Передача мяча в колон­нах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
|  | Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |
|  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |
|  | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
|  | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Челночный бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | Бег *(30 м).* | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | Кросс 1 км без учета времени | ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** | | | |
|  | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |
|  | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)*** | | | |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х2 м) с* расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча на дальность с места | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание малого мяча на дальность отскока | Метание малого мяча на дальность отскока  от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 103-105 | Метание малого мяча на дальность с места | Подвижные игры и эстафеты по желанию детей. | **Повторяют** разученные подвижные игры, правила их проведения, знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах. |

**5.Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | | | | **Д/З** |
|  | **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)** |  | | | | |  |
| 1 | Физическая культура человека | 01.09. | | | | |  |
| 2 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 02.09 | | | | |  |
| 3 | Зарождение Олимпийских игр | 07.09 | | | | |  |
| 4 | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 08.09 | | | | |  |
| 5 | Физические качества гибкость и равновесие | 09.09 | | | | |  |
|  | **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)** |  | | | | |  |
| 6 | Закаливание | 14-09 | | | | |  |
| 7 | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | 15.09 | | | | |  |
| 8 | Понятие длины и массы тела | 16.09 | | | | |  |
| 9 | Правильная осанка | 21.09. | | | | |  |
|  | **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** |  | | | | |  |
| 10 | Оздоровительные формы занятий | 22.09 | | | | |  |
| 11 | Развитие физических качеств | 23.09 | | | | |  |
| 12 | Профилактика утомления | 28.09 | | | | |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч(Беговая подготовка 7ч)** |  | | | | |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 29.09 | | | | |  |
| 14 | Челночный бег. | 30.09 | | | | |  |
| 15 | **К.р.** Бег *(30 м).* | 05.09 | | | | |  |
| 16 | Бег с ускорением *(60 м).* | 06.10 | | | | |  |
| 17 | Равномерный бег *(7 мин).* | 07.10 | | | | |  |
| 18 | Равномерный бег *(8 мин).* | 12.09 | | | | |  |
| 19 | **К.р.** Бег 1 км без учета времени | 13.10 | | | | |  |
|  | **Прыжковая подготовка (4ч)** |  | | | | |  |
| 20 | **К.р.** Прыжки в длину с с мес­та. | 14.10 | | | | |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 19.10 | | | | |  |
| 22 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | 20.10 | | | | |  |
| 23 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | 21.10 | | | | |  |
|  | **Броски большого, метания малого мяча (3ч)** |  | | | | |  |
| 24 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 26.10 | | |  | | |
| 25 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 27.10 | | |  | | |
| 26 | Метание набивного мяча. | 09.11 | | |  | | |
|  | **Подвижные игры (12ч)** |  | | |  | | |
| 27 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 10.11 | | |  | | |
| 28 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 11.11 | | |  | | |
| 29 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | 16.11 | | | | |  |
| 30 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 17.11 | | | | |  |
| 31 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 18.11 | | | | |  |
| 32 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | 23.11. | | | | |  |
| 33 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | 24.11 | | | | |  |
| 34 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | 25.11 | | | | |  |
| 35 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | 30.11 | | | | |  |
| 36 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты. | 01.12 | | | | |  |
| 37 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 02.12 | | | | |  |
| 38 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 07.12 | | | | |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч) (*Движения и передвижения строем (3ч)*)** |  | | | | |  |
| 39 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 08.12 | | | | |  |
| 40 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 09.12 | | | | |  |
| 41 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 14.12 | | | | |  |
|  | **Акробатика (9ч)** |  | | | | |  |
| 42 | Группировка. Перекаты в группировке | 15.12 | | | |  | |
| 43 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 16.12 | | | |  | |
| 44 | Упоры, седы, упражнения в группировке | 21.12 | | | |  | |
| 45 | Стойка на лопатках | 22.12 | | | |  | |
| 46 | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | 23.12 | | | |  | |
| 47 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 28.12 | | | |  | |
| 48 | Кувырок вперед. | 29.12 | | | |  | |
| 49 | Кувырок в сторону. | 30.12 | | | |  | |
| 50 | **К.р.** Акробатическая комбинация | 11.01 | | | |  | |
|  | ***Снарядная гимнастика (8ч)*** |  | | | |  | |
| 51 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | 12.01 | | | |  | |
| 52 | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 13.01 | | | |  | |
| 53 | Вис на согнутых руках. | 18.01 | | | |  | |
| 54 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 19.01 | | | |  | |
| 55 | Комбинация на бревне | 20.01 | | | |  | |
| 56 | Лазание по канату. | 25.01 | | | |  | |
| 57 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 26.01 | | | |  | |
| 58 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | 27.01 | | | |  | |
|  | ***Прикладная гимнастика (7ч )*** |  | | | |  | |
| 59 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 01.02 | | | |  | |
| 60 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | 02.02 | | | |  | |
| 61 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | 03.02 | |  | | | |
| 62 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | 08.02 | |  | | | |
| 63 | Перелезание через коня, брев­но. | 09.02 | |  | | | |
| 64 | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | 10.02 | |  | | | |
| 65 | Гимнастическая полоса препятствий. | 15.02 | |  | | | |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |  | |  | | | |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. | 16.02 | |  | | | |
| 67 | Ведение мяча на месте. | 17.02 | |  | | | |
| 68 | Броски в цель | 22.02 | |  | | | |
| 69 | Ведение на месте. Броски в цель. | 24.02 | |  | | | |
| 70 | Игра «Попади в обруч». | 01.03 | |  | | | |
| 71 | Игра «Передал - садись». | 02.03 | |  | | | |
| 72 | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | 03.03 | |  | | | |
| 73 | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | 09.03 | |  | | | |
| 74 | Броски в щит | 10.03 | |  | | | |
| 75 | Игра «Мяч соседу». | 15.03. | |  | | | |
| 76 | Броски в кольцо | 16.03 | |  | | | |
| 77 | Развитие координационных способностей | 17.03 | |  | | | |
| 78 | Игра «Передача мяча в колон­нах». | 29.03 | |  | | | |
| 79 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 30.03 | |  | | | |
| 80 | Игра в мини-баскетбол. | 31.03 | |  | | | |
| 81 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 05.04 | |  | | | |
| 82 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 06.04 | |  | | | |
| 83 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | 07.04 | |  | | | |
| 84 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 12.04. |  | | | | |
| 85 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | 13.04 |  | | | | |
| 86 | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | 14.04 |  | | | | |
| 87 | Ведение мяча. «Школа мяча». | 19.04. |  | | | | |
| 88 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 20.04 |  | | | | |
| 89 | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | 21.04 |  | | | | |
|  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч*** |  |  | | | | |
| 90 | Челночный бег. | 26.04 |  | | | | |
| 91 | **К.р.** Бег *(30 м).* | 27.04 |  | | | | |
| 92 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 28.04 |  | | | | |
| 93 | Равномерный бег *(7 мин).* | 03.05. |  | | | | |
| 94 | Равномерный бег *(8 мин).* | 04.05 |  | | | | |
| 95 | **К.р.** Кросс 1 км без учета времени | 05.05 |  | | | | |
| 96 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 10.05 |  | | | | |
| 97 | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | 11.05 |  | | | | |
| 98 | **К.р.** Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 12.05 |  | | | | |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 17.05 |  | | | | |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 18.05 |  | | | | |
| 101 | **К.р.** Метание малого мяча на дальность с места | 19.05 |  | | | | |
| 102 | Метание малого мяча на дальность отскока | 24.05 |  | | | | |
| 103 | Метание малого мяча на дальность с места | 25.05 |  | | | | |
| 104 | Метание малого мяча на дальность с места | 26.05 |  | | | | |
| 105 | Метание малого мяча на дальность с места | 31.05 |  | | | | |

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**2 класс**

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

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**6.Система оценки планируемых результатов**

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:

1.Старт не из требуемого положения.

2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину.

3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений.

4. 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 «5» выставляется учащимся за выступление на соревнованиях за честь школы.

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.