муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов

№10»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф. Ю. Краснов

Приказ от 31.08.2012 №456

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«30» августа 2013 г.

РАССМОТРЕНО

Председатель МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол заседания методического совета

От 30.08.2013 №3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ***физической культуре***

Составлена

* в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
* на основе Примерной программы по физической культуре, «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1–4 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

УМК Физическая культура. 1–4 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

Срок реализации \_\_4 года\_\_\_\_\_\_

Нефтеюганск

2013

**Пояснительная записка.**

**1.Нормативно-правовая база.**

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

| Уровень | Название документа |
| --- | --- |
| Федеральный | Закон Российской Федерации от 10.07.1992 года № 3266-1 "Об образовании", ст. 14 п. 5, ст. 15 п.1, ст. 32 п.п 6. и 7. |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009). |
|  | Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, Реализующих программы общего образования». |
|  | Методические рекомендации Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации "о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ". |
|  | Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения (Разработанной Институтом стратегических исследований в образовании РАО, научные руководители – член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | Примерные программы по учебным предметам (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного процесса (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов» /В.И. Лях, А.А. Зданевич //М.: Просвещение. — 2010. – 127 с. |
| Региональный | Письмо ДОиМП ХМАО-Югры от 17.05.2011 №3598/11 «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.01.2007 №99»Информационно -методическое письмо от 17.02. 2012 №1304/12 «Рекомендации по разработке учебных программ по предмету физическая культура для общеобразовательных учреждений» |
| Школьный | Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ№10 |
|  | Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10». |
|  | Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10» «Об утверждении рабочих программ». |

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью**  программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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

**3. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**5. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условия.

Раздел «Знания о физической культуре»

| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| --- | --- | --- | --- |
| -характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья;  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  | - Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении | - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками. | - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой. |

Раздел «Физическое совершенствование»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;  - выполнять акробатические упражнения  - выполнять легкоатлетические упражнения. | -Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;  -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять легкоатлетические упражнения  -выполнять акробатические упражнения;  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;  -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять легкоатлетические упражнения  -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;  -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять легкоатлетические упражнения  -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. |

В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| --- | --- | --- | --- |
| -ориентироваться в понятиях «физическая культура», « режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;  -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  организма;  -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;  -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешнешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем  организма;  -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;  -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. | --ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;  -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешнешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешнешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. |

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| --- | --- | --- | --- |
| -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;  -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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. | -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;  -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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.  -измерять показатели физического развития и физической подготовленности. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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;  -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;  -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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. |

Раздел «Физическое совершенствование»

| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| --- | --- | --- | --- |
| -выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  -выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять акробатические упражнения;  -выполнять гимнастические упражнения на снарядах;  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;  -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая  средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  -выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять акробатические упражнения;  -выполнять гимнастические упражнения на снарядах;  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;  -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполнять гимнастические упражнения на снарядах;  -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения  -оценивать величину нагрузки (большая  средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполнять гимнастические упражнения на снарядах;  -выполнять эстетически  красиво гимнастические и акробатические комбинации;  -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам  выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;  -оценивать величину нагрузки (большая  средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); |

**Содержание учебного курса по годам обучения**

**1 класс.**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

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

**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.

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

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

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

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

*игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие 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, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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 высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела ***«Спортивные игры»:***

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», «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале ***спортивных игр:***

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

***Легкая атлетика***

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале ***спортивных игр:***

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение отметки.*

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

Медицинской группы «А» *отметка* 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. для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвое­нию изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентри­чность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности. для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному.

«Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

• упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

• упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

• упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

**Программный материал для 2 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 2 | Подвижные игры | 23 |  | 9 | 14 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 36 | 18 |  |  | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 18 | 9 |  |  | 9 |
|  | Итого | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**Учебно-методический комплекс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств  материально-технического оснащения | Необходимое количество  Начальная школа | Примечание |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы. |
| 1.2 | Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.4 | В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений  Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1 – 4 классы. | К | В составе библиотечного фонда |
| 2. | **Демонстрационные учебные пособия** |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям |
| 3. | **Технические средства обучения** |  |  |
| 3.1 | Мегафон | Д |  |
| 4. | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | Д |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.3 | Козел гимнастический | Д |  |
| 4.4 | Мост гимнастический | Д |  |
| 4.5 | Скамейка гимнастическая | Д |  |
| 4.6 | Маты гимнастические | Д |  |
| 4.7 | Мяч набивной | Д |  |
| 4.8 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 4.9 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 4.10 | Палка гимнастическая | К |  |
| 4.11 | Обруч гимнастический | К |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 4.12 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.13 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.14 | Рулетка измерительная | Д |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** |  |  |
| 4.15 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.16 | Мячи футбольные | Д |  |
| 4.17 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.18 | Жилетки игровые с номерами | Д |  |
| 4.19 | Номера грудные | Г |  |
|  | *Средства первой помощи* |  |  |
| 4.20 | Аптечка медицинская |  |  |
| 5 | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 5.1 | Спортивный зал |  |  |
| 5.2 | Кабинет учителя |  |  |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| 6 | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола | Д |  |
| 6.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 6.6 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.8 | Лыжная трасса | Д |  |

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.К – комплект на каждого учащегося

Г – комплект, необходимый для работы в группах

Методическое обеспечение

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УМК | Методические материалы | Дидактические материалы | Материалы для контроля | Информационное обеспечение, ЦОР, Интернет-ресурсы |
| Школа России | Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы (папка) |  | Тесты по физической подготовленности. |  |

Количество уроков с использованием ИКТ (по четвертям).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Количество | Примечание (техническая поддержка, программное оборудование и т. д.) |
| I четверть | 1 | Мультимедийная техника |
| II четверть | 1 | Мультимедийная техника |
| III четверть | 1 | Мультимедийная техника |
| IV четверть | 1 | Мультимедийная техника |
| Год | 4 | Мультимедийная техника |

**Планирование контроля.**

**Тестирование по физической подготовленности (сентябрь – май).**

**Таблица№1 уровня физической подготовленности учащихся 1-4 класса по пятибалльной системе (с учетом возраста).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнение (тест) | полныхлет | Уровень | | | | | |
| Мальчики (юноши) | | | Девочки (девушки) | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| *1* | *Скоростные* | Бег 30м, сек. | 7 | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 | 7,6 | 7,5-6,4 | 5,8 |
| 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| *2* | *Координационные* | Челночный бег 3 \*10 м, *сек.* | 7 | 11,2 | 10,8-10,3 | 9,9 | 11,7 | 11,3-10,6 | 10,2 |
| 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 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| *3* | *Скоростно-силовые* | Прыжки в длину с места, *см.* | 7 | 100 | 115-135 | 155 | 85 | 110-130 | 150 |
| 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| 9 | 120 | 130-145 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| *4* | *Скоростно-силовые* | Прыжки через скакалку,  *кол-во раз за 1 мин.* | 7 | 40 | 50 | 60 | 60 | 65 | 70 |
| 8 | 45 | 55 | 60 | 65 | 75 | 85 |
| 9 | 55 | 65 | 70 | 70 | 80 | 90 |
| 10 | 60 | 70 | 80 | 75 | 85 | 95 |

**Таблица№2 уровня физической подготовленности учащихся 1-4класса по пятибалльной системе (с учетом возраста).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнение *(тест)* | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики *(юноши)* | | | Девочки *(девушки)* | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| *5* | *Выносливость* | *6-ти минутный бег, м.* Кросс 1000м *(мин, сек.)* | 7 | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 9 | 410 | 337-281 | 280 | 466 | 383-324 | 323 |
| 10 | 387 | 318-270 | 269 | 446 | 367-310 | 309 |
| *6* | *Силовые* | Подъем туловища за 30 сек. *(кол-во раз)* | 7 | 13 | 14-21 | 22 | 11 | 12-18 | *19* |
| 8 | 15 | 16-24 | 25 | 13 | 14-21 | *22* |
| 9 | 17 | 18-27 | 28 | 14 | 15-24 | 25 |
| 10 | 17 | 18-28 | 29 | 16 | 17-25 | 26 |
| *7* | *Силовые* | Подтягивание на высокой перекладине из виса *(кол-во раз)* М; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу *(кол-во раз)* Ж. | 7 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 4-6 | *7* |
| 8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 4-6 | *7* |
| 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 4-7 | 8 |
| 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 5-8 | 9 |

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического совета

№\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

Председатель МС Жилина Н.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Краснов Ф.Ю.

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического совета

№\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Краснов Ф.Ю.

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

название предмета

Классы 2а.2б.2в.2г.

Сабитова Гузель Шагитовна, учитель физической культуры

Ф. И. О. полностью, должность, квалификационная категория

Количество часов: всего 102 , в неделю 3.

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре (приказ от 31.08.2013 № 456)

2013/2014 учебный год

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема/тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата |
| фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **1 четверть**  **Легкая атлетика 18 часов.**  **Подвижные игры на основе баскетбола-**  **9 часов.** |  |  |  |  |
| 1 | Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.  Ознакомление с новыми знаниями. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. *Понятие: эстафета, финиш*. Измерение ЧСС (до, во время, и после нагрузок).  Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.  Усваивать правила соревнований в беге. | Опрос по правилам поведения на уроках по легкой атлетике. | Комплекс 1 |  |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и бега 60 метров.  Ознакомление с новыми знаниями. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров.. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Сохранение высокой скорости. | Комплекс 1 |  |
| 3 | Олимпийское движение.  Учет по бегу на 30 м.  Контроль двигательных навыков. | Бег на результат 30 м. Тестирование скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Пробегание отрезков 30-50 метров. История развития Олимпийских игр. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м, контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. | Фронтальный, индивидуальный зачет. Мальчики:  6.0-6,7-7.0. Девочки:  6.2-6.7-7.0. | Комплекс 1 |  |
| 4 | Олимпиада 2014.  Учет по бегу на 60 м.  Подвижные игры.  Контроль двигательных навыков. | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей.  Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров. | **Уметь** пробегать 60 м с высокого старта с максимальной скоростью. | Мальчики:  11-11.5-13  Девочки:  12.0 –13.0 –14.0 | Комплекс 1 |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега.  Ознакомление с новыми знаниями | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | Согласованность рук и ног. | Комплекс 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину. Подвижные игры.  Закрепление ЗУН. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.  Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Выполнение мягкого приземление. | Комплекс 1 |  |
| 7 | Совершенствование техники выполнения прыжков.  Контроль двигательных навыков. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.  Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Мальчики:  150-142-127, Девочки:  146-135-117. | Комплекс 1 |  |
| 8 | Метание малого мяча с 4–5 м.  Ознакомление с новыми знаниями. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Финальное усилие. | Комплекс 1 |  |
| 9 | Формирование навыков метания в цель.  Подвижные игры.  Закрепление ЗУН. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель, описывать технику метания малого мяча. | Финальное усилие. | Комплекс 1 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность.  Совершенствование ЗУН. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Финальное усилие. | Комплекс 1 |  |
| 11 | Учет по метанию мяча.  Подвижные игры.  Контроль двигательных навыков. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Мальчики:  28-23-17. Девочки:  16-14-11 | Комплекс 1 |  |
| 12 | Бег до 3 минут.  Бег на средние дистанции.  Закрепление ЗУН. | Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут. | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 13 | Бег до 4 мин. Преодоление препятствий.  Закрепление ЗУН. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут.  Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут.. | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности.. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 14 | Бег до 4 мин.  Развитие выносливости.  Совершенствование ЗУН. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности.. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 15 | Учет по технике различных видов бега.  Контроль двигательных навыков. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 16 | Бег на средние дистанции.  Совершенствование ЗУН. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 17 | Бег 1 км. Подвижные игры.  Совершенствование ЗУН. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 18 | Бег 1 км на время.  Контроль двигательных навыков. | Бег 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | Без учета времени | Комплекс 1 |  |
| 19 | Подвижные игры. Ведение мяча.  Ознакомление с новыми знаниями. | Ловля и передача мяча с места. Ведение правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. *Понятие о физическом развития и физической подготовленности.* *История развития Олимпийских игр.* | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение).  Раскрыть понятие «физические способности человека», выделять основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. | Согласованность работы рук и ног. | Комплекс 1 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча.  Ознакомление с новыми знаниями. | Ловля и передача мяча с места. Ведение правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 21 | Передача мяча. Бросок мяча.  Закрепление ЗУН. | Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 22 | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Перестрелка».  Закрепление ЗУН. | Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 23 | Ловля и передача мяча.  Игра «Мяч среднему».  Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 24 | Бросок мяча от груди. Подвижные игры.  Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка».  Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 26 | Передача мяча. Бросок мяча.  Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
| 27 | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Перестрелка».  Закрепление ЗУН. | Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: владеть мячом (держать, ловля, ведение). | текущий | Комплекс 1 |  |
|  |  | **2 четверть 21час**  **Гимнастика с элементами акробатики 12 ч**  **Подвижные игры 9ч** |  |  |  |  |
| 28 | Охрана труда на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.  Ознакомление с новыми знаниями. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять точно строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, различать строевые команды. | Опрос по правилам поведения на уроках. | Комплекс 2 |  |
| 29 | Акробатические элементы кувырок.  Ознакомление с новыми знаниями. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, описывать состав и содержание акробатических упражнений. | Выполнение команд, обозначать группировку. | Комплекс 2 |  |
| 30 | Акробатические элементы стойка на лопатках.  Закрепление ЗУН. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнение команд, обозначать группировку. | Комплекс 2 |  |
| 31 | Акробатические элементы мост.  Закрепление ЗУН. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинаций | Комплекс 2 |  |
| 32 | Висы и упоры.  Игра.  Ознакомление с новыми знаниями | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Спина прямая, хват сверху, выполнение команд. | Комплекс 2 |  |
| 33 | Вис стоя вис лежа.  Игра.  Закрепление ЗУН. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие сскоростно-силовых способностей  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Спина прямая, хват сверху, выполнение команд. | Комплекс 2 |  |
| 34 | Вис стоя и лежа. Подтягивание.  Комбинированный. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие выносливости  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Спина прямая, хват сверху, выполнение команд. | Комплекс 2 |  |
| 35 | Вис на согнутых руках.  Контроль двигательных навыков. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Подтягивание: «5» – 4; «4» – 2; «3» – 1.  Отжимание  от скамейки:  «5» – 14; «4» – 10; «3» – 5 | Комплекс 2 |  |
| 36 | Опорный прыжок.  Ознакомление с новыми знаниями. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Прыгать со снаряда выше, приземляться мягко. | Комплекс 2 |  |
| 37 | Опорный прыжок.  Полоса препятствий.  Закрепление ЗУН. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Прыгать со снаряда выше, приземляться мягко. | Комплекс 2 |  |
| 38 | Опорный прыжок.  Лазание по скамейке.  Закрепление ЗУН. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие ловкости  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок, описывать технику упражнений, соблюдать правила безопасности. | Прыгать со снаряда выше, приземляться мягко. | Комплекс 2 |  |
| 39 | Лазание, равновесия. Опорный прыжок.  Совершенствование ЗУН. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Принеси чулочек".Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Прыгать со снаряда выше, приземляться мягко. | Комплекс 2 |  |
| 40 | Подвижные игры  «Заяц без логова».  Комплексный. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логово», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 41 | Подвижные игры  «Кто обгонит».  Комплексный. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 42 | Подвижные игры  «Наступление».  Комплексный. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 43 | Подвижные игры  «Вызов номеров».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 44 | Подвижные игры  «Волк во рву».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Волк во рву», « К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 45 | Подвижные игры  «Волк во рву».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Волк во рву», « К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 46 | Подвижные игры  «Пустое место».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 47 | Подвижные игры. «Кузнечики».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
| 48 | Подвижные игры «Паровозики».  Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Выполнять правила игры. | Комплекс 2 |  |
|  |  | **3 четверть 30 часов.**  **Лыжная подготовка 16 часов**  **Подвижные игры 14 часов** |  |  |  |  |
| 49 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.  Ознакомление с новыми знаниями. | Основные требования к одежде, к температурному режиму, понятие об обморожении. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Основные способы закаливания. История Олимпийских игр.  Для обучающихся СМГ: Определение ЧСС, ДУН. | Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах, соблюдать правила безопасности. | Опрос по правилам поведения и температурному режиму. | Комплекс 3 |  |
| 50 | Освоение техники скользящего шага.  Развитие выносливости.  Ознакомление с новыми знаниями. | Техника скользящий шаг. Спуск с горы.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км | текущий | Комплекс 3 |  |
| 51 | Закрепление техники скользящего шага.  Развитие выносливости.  Закрепление ЗУН. | Техника скользящий шаг. Спуск с горы.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять скользящий шаг Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 52 | Закрепление техники скользящего шага.  Развитие выносливости.  Совершенствование ЗУН. | Техника скользящий шаг. Игра: «кто быстрее?». Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять скользящий шаг Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 53 | Освоение техники попеременного двушажного хода.  Развитие выносливости.  Ознакомление с новыми знаниями. | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двухшажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 54 | Закрепление техники попеременного двушажного хода.  Развитие выносливости.  Закрепление ЗУН. | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двухшажного хода, Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двушажного хода.  Развитие выносливости.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двухшажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 56 | Совершенствование техники попеременного двушажного хода.  Развитие выносливости.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двухшажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Развитие выносливости.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Контрольный. | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие скоростных качеств.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двухшажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 59 | Совершенствование попеременного двушажного хода.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игра: «кто быстрее?».  Развитие скоростно-силовых качеств.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 60 | Эстафета.  Комбинированный. | Скользящий шаг. Эстафеты с этапом до 100м.  Техники попеременного двушажного хода.  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1 км.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Эстафеты с этапом до 100м.  Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 62 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игровое задание «кто дальше проскользит».  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  Совершенствование ЗУН | Техники попеременного двушажного хода.  Игровое задание «кто дальше проскользит». Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять технику попеременного двушажного хода.  Передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1 км.  Контрольный. | Прохождение дистанции 1 км на время. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** выполнять скользящий шаг с палками. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Мальчики: 8.20-9.00-9.20. Девочки: 8.00-9.00-9.40. | Комплекс 3 |  |
| 65 | Подвижные игры. «Передал – садись».  Комбинированный. | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 3 |  |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте.  Игра «Передал – садись».  Комбинированный. | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 3 |  |
| 67 | Ведение мяча на месте.  Закрепление ЗУН | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 3 |  |
| 68 | Подвижные игры  «Перестрелка». | ОРУ в движении. Игра: «Перестрелка». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 69 | Подвижные игры  «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | ОРУ в движении. Игра: «Перестрелка», «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 70 | Подвижные игры  «Перестрелка». | ОРУ в движении. Игра: «Перестрелка». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 71 | Подвижные игры  «Попади в мяч». | ОРУ в движении. Игра: «Попади в мяч». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 72 | Подвижные игры.  Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | ОРУ в движении. Игра: «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Совушка». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 73 | Подвижные игры  «Мяч соседу» | ОРУ в движении. Игра: «Мяч соседу» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 74 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 75 | Подвижные игры  «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 76 | Подвижные игры «Быстро и точно» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.. Игра: «Быстро и точно» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 77 | Подвижные игры  «Волк во рву». | Упражнения на формирование правильной осанки.Игра «Волк во рву». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 78 | Подвижные игры .  Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | ОРУ в движении. Игра«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | текущий | Комплекс 3 |  |
|  |  | **4 четверть- 27 часа**  **Подвижные игры на основе баскетбола 9**  **Легкая атлетика 18 часов** |  |  |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Т.Б.  Подвижные игры.  Закрепление ЗУН. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. История развития Олимпийских игр. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 80 | Ведение правой и левой рукой в движении. Подвижные игры.  Комбинированный. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 81 | Подвижные игры.  «Гонка мячей по кругу».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 82 | Подвижные игры. «Быстро и точно».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 83 | Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 84 | Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя  руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 85 | Подвижные игры.  «Снайперы».  Комбинированный. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 86 | Подвижные игры.  « Овладей мячом».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра « Овладей мячом» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Комплекс 4 |  |
| 87 | Подвижные игры.  Игра «Охотники и утки».  Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | текущий | Комплекс 4 |  |
| 88 | Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.  Комбинированный. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. *Понятие: эстафета, финиш*. Измерение ЧСС (до, во время, и после нагрузок).  Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.  Усваивать правила соревнований в беге. | Повторение правил поведения на уроках по легкой атлетике. | Комплекс 4 |  |
| 89 | Освоение навыков ходьбы и бега 60 метров.  Комбинированный. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров.. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Сохранение высокой скорости. | Комплекс 4 |  |
| 90 | Олимпийское движение.  Учет по бегу на 30 м.  Контроль двигательных навыков. | Бег на результат 30 м. Тестирование скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Пробегание отрезков 30-50 метров. История развития Олимпийских игр. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м, контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. | Фронтальный, индивидуальный зачет. Мальчики:  6.0-6,7-7.0. Девочки:  6.2-6.7-7.0. | Комплекс 4 |  |
| 91 | Олимпиада 2014.  Учет по бегу на 60 м.  Подвижные игры.  Контроль двигательных навыков. | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей.  Для обучающихся СМГ: Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ). Двигательные умения и навыки (ДУН). Про бегание отрезков 30-50 метров. | **Уметь** пробегать 60 м с высокого старта с максимальной скоростью. | Мальчики:  11-11.5-13  Девочки:  12.0 –13.0 –14.0 | Комплекс 4 |  |
| 92 | Прыжок в длину с разбега.  Ознакомление с новыми знаниями | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | Согласованность рук и ног. | Комплекс 4 |  |
| 93 | Прыжок в длину. Подвижные игры.  Закрепление ЗУН. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.  Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Выполнение мягкого приземление. | Комплекс 4 |  |
| 94 | Совершенствование техники выполнения прыжков.  Контроль двигательных навыков. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.  Техника прыжка в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений. (КУ). | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Мальчики:  150-142-127, Девочки:  146-135-117. | Комплекс 4 |  |
| 95 | Метание малого мяча с 4–5 м.  Ознакомление с новыми знаниями. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Финальное усилие. | Комплекс 4 |  |
| 96 | Формирование навыков метания в цель.  Подвижные игры.  Закрепление ЗУН. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель, описывать технику метания малого мяча. | Финальное усилие. | Комплекс 4 |  |
| 97 | Метание мяча на дальность.  Совершенствование ЗУН. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Финальное усилие. | Комплекс 4 |  |
| 98 | Учет по метанию мяча.  Подвижные игры.  Контроль двигательных навыков. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Метание м/мяча техника. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Мальчики:  28-23-17. Девочки:  16-14-11 | Комплекс 4 |  |
| 99 | Бег до 3 минут.  Бег на средние дистанции.  Закрепление ЗУН. | Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут. | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 100 | Бег до 4 мин. Преодоление препятствий.  Закрепление ЗУН. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут.  Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут.. | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности.. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 101 | Эстафеты.  Соревновательный. | С передачей эстафетной палочки.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь:** передавать эстафету (палочку). | текущий | Комплекс 4 |  |
| 102 | Челночный бег 3х10 м  Контроль двигательных навыков. | Пробегание отрезков с изменением скорости бега. Челночный бег. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Знать:** правила выполнения челночного бега. |  | Комплекс 4 |  |
| 103 | Бег на средние дистанции.  Совершенствование ЗУН. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 104 | Бег 1 км. Подвижные игры.  Совершенствование ЗУН. | Бег 4 мин. Развитие выносливости. Выявление работающих групп.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 105. | Бег 1 км на время.  Контроль двигательных навыков. | Бег 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.  Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН. КУ.  Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 | **Уметь** выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС., соблюдать правила безопасности. | Без учета времени | Комплекс 4 |  |

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

1 четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема.  Задания | Форма | Дата сдачи | Отметка |
| 1.  2.  3.  4. | Как возникли Олимпийские игры.  Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов.  Основные физические качества.  Краткая характеристика физического качества – сила.    Выбрать из предложенных упражнений; упражнения для развития силы.  Что такое осанка.  Упражнения для формирования правильной осанки у стены. | Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Выполнение комплекса.  Составить комплекс из предложенных упражнений.  Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Показ. |  |  |

2 четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема.  Задания | Форма | Дата сдачи | Отметка |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Как появились упражнения с мячом.  Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.  Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов.  Основные физические качества.  Краткая характеристика физического качества – быстрота.  Выбрать из предложенных упражнений; упражнения для развития быстроты.  Что такое осанка  Упражнения с предметом на голове в движении. | Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Выполнение комплекса.  Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Показ. |  |  |

3 четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема.  Задания | Форма | Дата сдачи | Отметка |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Основные части тела человека.  (приложение к плану работы)  Основные физические качества.  Краткая характеристика физического качества – гибкость.  Стр 51,70.  Что такое осанка. Оценить правильная осанка или нет.  Стр 50  Упражнения для формирования правильной осанки.  Современные Олимпийские игры.  Показать на рисунке талисман, эмблему, флаг, огонь.  Зимние виды спорта  (дополнительная литература, материалы сети Интернет) | Показ с рассказом.    Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Показ упражнений, рассказ об осанке.  Пересказ. (Ответить на вопросы).  Составить перечень зимних видов спорта |  |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема.  Задания | Форма | Дата сдачи | Отметка |
| 1.  2.  3.  4. | Закаливание. Виды закаливания.  стр 31.  Комплекс упражнений утренней гимнастики с малым мячом.  Основные физические качества.  Краткая характеристика физического качества – выносливость.  Выбрать из предложенных упражнений - упражнения навыносливость.  Что такое осанка.  Упражнения для формирования правильной осанки у стены с предметом. | Пересказ.  ( Ответить на вопросы).  Показ.  Ответить на вопросы.  Показ упражнений. |  |  |

**Упражнения общего воздействия комплекс1**

1. Исходное положение (и. п.) – строевая стойка (с. с.) рядом с учебным местом. На счет 1 и 2 – отвести руки за спину, согнуть в локтях, прижать к спине, прогнуться; на счет 3 и 4 вернуться в и. п. Повторить 2–4 раза.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 и 2 – правая рука подмышку, левая за голову, поворот туловища налево до отказа, посмотреть налево; на счет 3 и 4 – то же в правую сторону. Повторить 2–4 раза.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – с поворотом туловища направо правую руку отвести назад в сторону, на счет 2 – наклон вперед к левой ноге, сгибая правую. То же – в другую сторону. Повторить 3–4 раза.

**Упражнения для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора занятия:2**

1. В течение 15–20 с потереть ладони, прижать тыльную сторону ладоней к глазным яблокам, держать 10–15 с
2. .2. В течение 10–15 с крепко зажмурить глаза, затем открыть их.
3. 3. В течение 10 с вращать глазными яблоками в одну и другую стороны.
4. 4. Сконцентрировать взгляд на совмещенных указательных пальцах, поставленных на расстоянии 30–40 см от переносицы; постепенно разводить руки в стороны, фиксируя взгляд правого и левого глаза на соответствующие указательные пальцы.
5. 5. Вращение головы с закрытыми глазами в течение 10–15 с в левую сторону; остановиться, посмотреть наверх (5 с). То же – в правую сторону.
6. Кончиками пальцев левой и правой руки проводить поглаживание по закрытым глазам от переносицы к вискам.

**Упражнения для улучшения деятельности дыхательной системы комплекс 3**

1. Выпрямить ноги под столом, сильно напрячь мышцы, оттянуть носки. Удержать напряжение 6–10 с. Расслабиться – 10–15 с. Повторить 2–3 раза.

2. Опустить голову на грудь и «перекатывать» ее без напряжения из стороны в сторону. Повторить 4–6 раз.

3. Произвести глубокое и плавное дыхание с задержкой на вдохе до 10–15 с. Повторить 5–10 раз.

4. На счет 1 – короткий вдох; на счет 2–6 – продолжительный выдох. Выполнить 3–5 раз.

5. Расправить плечи, сделать вдох. На вдохе втянуть живот до отказа, задержать 6–8 с. Сделать выдох, расслабиться (10–15 с). Повторить 2–3 раза

**Упражнения для улучшения кровообращения комплекс 4**

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. На счет 1–4 – круговые движения тазом влево. То же – вправо. Повторить 3–4 раза.

2. И. п. – строевая стойка. На счет 1–2 – полуприсед, руки вперед; на счет 3 – и. п. Повторить 3–4 раза.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – с поворотом туловища направо правую руку отвести назад в сторону, на счет 2 – наклон вперед к левой ноге, сгибая правую. То же – в другую сторону. Повторить 3–4 раза.

4. И. п. – строевая стойка. На счет 1 и 2 – подняться на носки, руки вверх-наружу, потянуться за руками, вдох; на счет 3–4 – расслабиться, опустить руки вниз, голову наклонить вперед, выдох. Повторить 4–6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях (стойка боксера). На счет 1 – с поворотом туловища влево «удар» правой рукой вперед; на счет 2 – и. п. То же – левой рукой. Повторить 6–8 раз в быстром темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь. На счет 1–4 – приседая, делать повороты туловища влево и вправо. Руки расслаблены. Повторить 6– 8 раз.

7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вверх. На счет 1 – правая рука вперед, левая в сторону; на счет 2 – правая рука в сторону, левая вперед; на счет 3 – руки вниз; на счет 4 – и. п.