**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура» для 2 класса

**Пояснительная записка по физической культуре.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре, примерной программы по физической культуре, программы по предмету «Физическая культура» авторы Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., М.: БАЛАСС, 2012 г.

 **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, лазании, 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.

**Место учебного предмета в учебном плане:** в соответствии с учебным планом на 2013-2014 учебный год во 2 классе на предмет физкультура отведено 3 часа в неделю, 34 недели, всего 102 часа в год.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

 **Личностными результатами** во 2-м классе является формирование следующих умений:

• 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 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 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 деятельности;

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

**Содержание:**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.

**Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 часов)**

Правила подвижных игр соревновательного характера. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. Подвижные игры соревновательного характера. Развитие чувства товарищества, ответственности, активности. Правила спортивных командных соревнований. «Весёлые старты». Соревнование по плаванию кролем на груди с поддерживающими средствами и без них. Лыжные соревнования (дистанция 500 м.). Легкоатлетические командные соревнования: бег, подтягивание. Легкоатлетические командные соревнования: прыжки с места, метание мяча. Эстафеты.

**Лёгкая атлетика (15 часов)**

ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Развитие скоростных способностей: челночный бег. Ходьба по разметкам. Развитие координационных способностей: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег с ускорением (60 м). Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями. Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Развитие быстроты: челночный бег. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4 – 5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4 – 5 м. Подвижные игры. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м (учет). Бег 1000 м (учет). Прыжок с высоты. Подвижные игры. Эстафета с элементами бега, прыжков. Прыжок с места (учет). Подтягивание (учет). Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств: передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.

**Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики (2 часа)**

Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания и бросков, с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту.

**Гимнастика с основами акробатики(16 часов).** Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике, требования к одежде. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам, выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Игровые задания с использованием строевых упражнений.

 Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, согнув ноги. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

 Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя и лёжа, висы на согнутых руках. ОРУ с гимнастической палкой, с предметами, в движении, перешагивание через набивные мячи.

 Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг). Подвижные и спортивные игры: упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук, с дополнительным отягощением на поясе. Перелезание через коня, бревно. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики (1 час) .** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Лыжная подготовка (12 часов).** Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке, требования к одежде. Передвижение на лыжах разными способами. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки), скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Прохождение тренировочных дистанций. Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Повороты. Спуски, подъёмы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Различные виды подъёмов. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.

**Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки (2 часа).** Лыжные эстафеты с использованием упражнений на выносливость и координацию.

**Плавание (24 часа)** Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и раздевалках. Поводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование дыхания, работа рук и ног.Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на груди. Изучение правильного выдоха вводу. Свободное плавание кролем на груди. Проплывание указанных отрезков с поддерживающими средствами. Упражнения «сухого плавания» - кроль на спине. Скольжение на спине кролем. Движение руками и ногами в кроле на спине со вспомогательными средствами. Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Упражнение для освоения техники плавания кроль на спине: «Круговое движение», «Торпеды». Согласование скольжения на спине с движениями ногами. Движения ногами в скольжении. Изучение движений рук в кроле на спине. Упражнение для сухого плавания «Мельница». Движения руками в скольжении. Проплывание коротких отрезков с помощью рук. Свободное плавание кролем на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплывание дистанций.

Игры на воде: «Хоровод», «Кто быстрее спрячется под воду?», «Поезд и тоннель», «Насос», «Мяч по кругу», «Пятнашки с поплавком», Мяч с поплавком».

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (4 часа).** Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Ведение на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей. Игры «Мяч - среднему», «Мяч в корзину». Игры «Мяч - соседу», «Передача мяча в колоннах», «Передал - садись», «Попади в обруч». Эстафеты.

**Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (4 часа).** Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подбрасывание мяча и подача мяча. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём и передача мяча. Передвижение на площадке. Подвижная игра на материале волейбола «Пионербол». Правила игры. Расстановка и передвижение игроков на площадке.

**Подвижные и спортивные игры на материале футбола (4 часа).** Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Передачи мяча. Остановки мяча, ведение мяча. Отбор мяча, удары по мячу. Игры «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Обманные движения на скорости», «Попади в заданный угол ворот», «Футбольная перестрелка». Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей.

**Формы организации контроля**

Зачетно-тестовые уроки – 7

**Уровень обучения**: базовый

**Срок реализации рабочей программы:** 1 год

**Работа школы организована в режиме:** шестидневной учебной недели в одну смену

**Учебно- методическая литература учителя:**

* Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина, В.Э.Цандыков. Физическая культура. 1-4 класс. Методические рекомендации для учителя. М.: БАЛАСС, 2012 г.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Примечание |
| План | Фактич. |
| ***Знания о физической культуре (3 часа)*** |  |
| 1 | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 2  | История физической культуры. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. | 1 |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.  | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 часа)** |  |
| 4 | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.  | 1 |  |  |  |
| 5  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы). | 1 |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре. |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** |  |
| 7 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  | 1 |  |  |  |
| 8 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (3 часа)** |  |
| 9 | Правила подвижных игр соревновательного характера. Подвижные игры. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры соревновательного характера. Развитие чувства товарищества, ответственности, активности. | 1 |  |  |  |
| 11 | Правила спортивных командных соревнований. «Весёлые старты» | 1 |  |  |  |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность (60 часов)*****Лёгкая атлетика (7 часов)** |  |
| 12 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). ТБ на занятиях по легкой атлетике. | 1 |  |  |  |
| 13 | Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Развитие скоростных способностей: челночный бег. Бег 1000 м (учет) | 1 |  |  |  |
| 14 | Ходьба по разметкам. Развитие координационных способностей: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег с ускорением (60 м).  | 1 |  |  |  |
| 15 | Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места (учет). ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями. | 1 |  |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие быстроты: челночный бег.  | 1 |  |  |  |
| 17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 18 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4 – 5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 м (учет). Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики (2 часа)** |
| 19 | Эстафета с элементами бега, прыжков, метания и бросков. | 1 |  |  |  |
| 20 | Эстафета с элементами бега, прыжков, метания и бросков, с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 часов)** |
| 21 | Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике, требования к одежде. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Наклон вперёд из положения сидя (учет). | 1 |  |  |  |
| 22 | Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | 1 |  |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 24 | Акробатические комбинации: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Выполнение строевых команд: перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  |
| 25 | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подтягивание (учет) | 1 |  |  |  |
| 26 | Строевые действия в колонне: передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя и лёжа. | 1 |  |  |  |
| 27 | Строевые действия в шеренге: выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы на согнутых руках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. | 1 |  |  |  |
| 29 | Подвижные и спортивные игры: упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. | 1 |  |  |  |
| 30 | ОРУ в движении. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |  |  |  |
| 31 | ОРУ в движении, перешагивание через набивные мячи. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг) | 1 |  |  |  |
| 32 | Развитие координации: стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 33 | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук, с дополнительным отягощением на поясе. | 1 |  |  |  |
| 34 | Перелезание через коня, бревно. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. | 1 |  |  |  |
| 35 | Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия | 1 |  |  |  |
| 36 | Эстафета с элементами гимнастики: перелезание, лазание, перекаты. Развитие координации, силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики** **с основами акробатики (1 час)** |
| 37 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 38 | Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке, требования к одежде. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах разными способами. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). | 1 |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение тренировочных дистанций. | 1 |  |  |  |
| 42 | Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Повороты. Прохождение тренировочных дистанций | 1 |  |  |  |
| 43 | Прохождение тренировочных дистанций. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. | 1 |  |  |  |
| 44 | Спуски, подъёмы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 45 | Спуски с горы. Торможение. Различные виды подъёмов. | 1 |  |  |  |
| 46 | Спуски, подъёмы, торможение. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |  |  |  |
| 47 | Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности. | 1 |  |  |  |
| 48 | Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями. | 1 |  |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции 500 м. |  |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки (2 часа)** |
| 50 | Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 51 | Лыжные эстафеты с использованием упражнений на выносливость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (1 час)** |  |
| 52 | Лыжные соревнования (дистанция 500 м.) | 1 |  |  |  |
| **Плавание (24 часа)** |
| 53 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и раздевалках. Поводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение, упражнения на всплывание. | 1 |  |  |  |
| 54 | Поводящие упражнения: лежание и скольжение, упражнения на согласование дыхания, работа рук и ног. | 1 |  |  |  |
| 55 | Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на груди. Изучение правильного выдоха вводу. | 1 |  |  |  |
| 56 | Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на груди. Разучивание игры «Кто быстрее спрячется под воду?» | 1 |  |  |  |
| 57 | Свободное плавание кролем на груди. Проплывание указанных отрезков с поддерживающими средствами. | 1 |  |  |  |
| 58 | Упражнения «сухого плавания» - кроль на спине. Скольжение на спине кролем. | 1 |  |  |  |
| 59 | Упражнения «сухого плавания» - кроль на спине. Скольжение на спине. Движение руками и ногами в кроле на спине со вспомогательными средствами. | 1 |  |  |  |
| 60 | Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Игры на воде: «Хоровод» | 1 |  |  |  |
| 61 | Упражнение для освоения техники плавания кроль на спине: «Круговое движение». Скольжение на спине. | 1 |  |  |  |
| 62 | Упражнение для освоения техники плавания кроль на спине: «Торпеды». Скольжение на спине. Движения ногами в кроле на спине. | 1 |  |  |  |
| 63 | Согласование скольжения на спине с движениями ногами. Игры в воде: «Поезд и тоннель». | 1 |  |  |  |
| 64 | Скольжение на спине. Движения ногами в скольжении. Проплывание указанных отрезков с поддерживающими средствами. | 1 |  |  |  |
| 65 | Согласование скольжения на спине с движениями ногами. Проплывание коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. | 1 |  |  |  |
| 66 | Изучение движений рук в кроле на спине. Упражнение для сухого плавания «Мельница». Игры в воде: «Насос». | 1 |  |  |  |
| 67 | Изучение движений рук в кроле на спине. Скольжение на спине. Движения руками в скольжении. | 1 |  |  |  |
| 68 | Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощью рук. Игры в воде: «Мяч по кругу». | 1 |  |  |  |
| 69 | Проплывание коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. | 1 |  |  |  |
| 70 | Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплывание коротких отрезков. | 1 |  |  |  |
| 71 | Свободное плавание кролем на спине. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 |  |  |  |
| 72 | Свободное плавание кролем на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 |  |  |  |
| 73 | Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплывание обозначенных отрезков с поддерживающими средствами и без них.  | 1 |  |  |  |
| 74 | Проплывание отрезков кролем на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Игры на воде: «Пятнашки с поплавком» | 1 |  |  |  |
| 75 | Свободное плавание. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 |  |  |  |
| 76 | Проплывание дистанций. Свободное плавание. Игры на воде: «Мяч с поплавком» | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 часа)** |
| 77 | Соревнование по плаванию кролем на груди с поддерживающими средствами и без них. |  |  |  |  |
| 78 | Соревнование по плаванию кролем на спине с поддерживающими средствами и без них. |  |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (4 часа).** |
| 79 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игры «Мяч - среднему», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игры «Мяч - соседу», «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (4 часа)** |
| 83 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подбрасывание мяча и подача мяча. | 1 |  |  |  |
| 84 | Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём и передача мяча. Передвижение на площадке. | 1 |  |  |  |
| 85 | Подвижная игра на материале волейбола «Пионербол». Правила игры. Расстановка и передвижение игроков на площадке. | 1 |  |  |  |
| 86 | Подвижная игра на материале волейбола «Пионербол».  | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры на материале футбола (4 часа)** |
| 87 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Передачи мяча. Остановки мяча, ведение мяча. Отбор мяча, удары по мячу. Игра «Обманные движения на скорости». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 88 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение и отбор мяча. Игры «Попади в ворота», «Гонка мячей» Эстафета с мячами. | 1 |  |  |  |
| 89 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение и отбор мяча. Игра «Попади в заданный угол ворот». Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 90 | Передачи мяча. Ведение, передачи и остановки мяча. Развитие координационных способностей. Эстафета с мячами. Игра «Футбольная перестрелка». | 1 |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (8 часов)** |
| 91 | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). | 1 |  |  |  |
| 92 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м (учет). Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 93 | Разновидности ходьбы. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 1000 м (учет) | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты. Подвижные игры. Эстафета с элементами бега, прыжков. | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок с места (учет). Подвижные игры. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 96 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подтягивание (учет). Эстафета с элементами бега, прыжков, метания. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок с высоты. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 97 | Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Эстафета с элементами метания, бега, прыжков. | 1 |  |  |  |
| 98 | Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств: передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.  | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (4 часа)** |
| 99 | Легкоатлетические командные соревнования: бег, подтягивание | 1 |  |  |  |
| 100 | Легкоатлетические командные соревнования: прыжки с места, метание мяча | 1 |  |  |  |
| 101 | Подвижные игры соревновательного характера. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 102 | Спортивное командное соревнование «Весёлые старты» | 1 |  |  |  |

Приложение № 1

**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 оценки**

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | пол | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |
| д | 155 | 125 | 100 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |