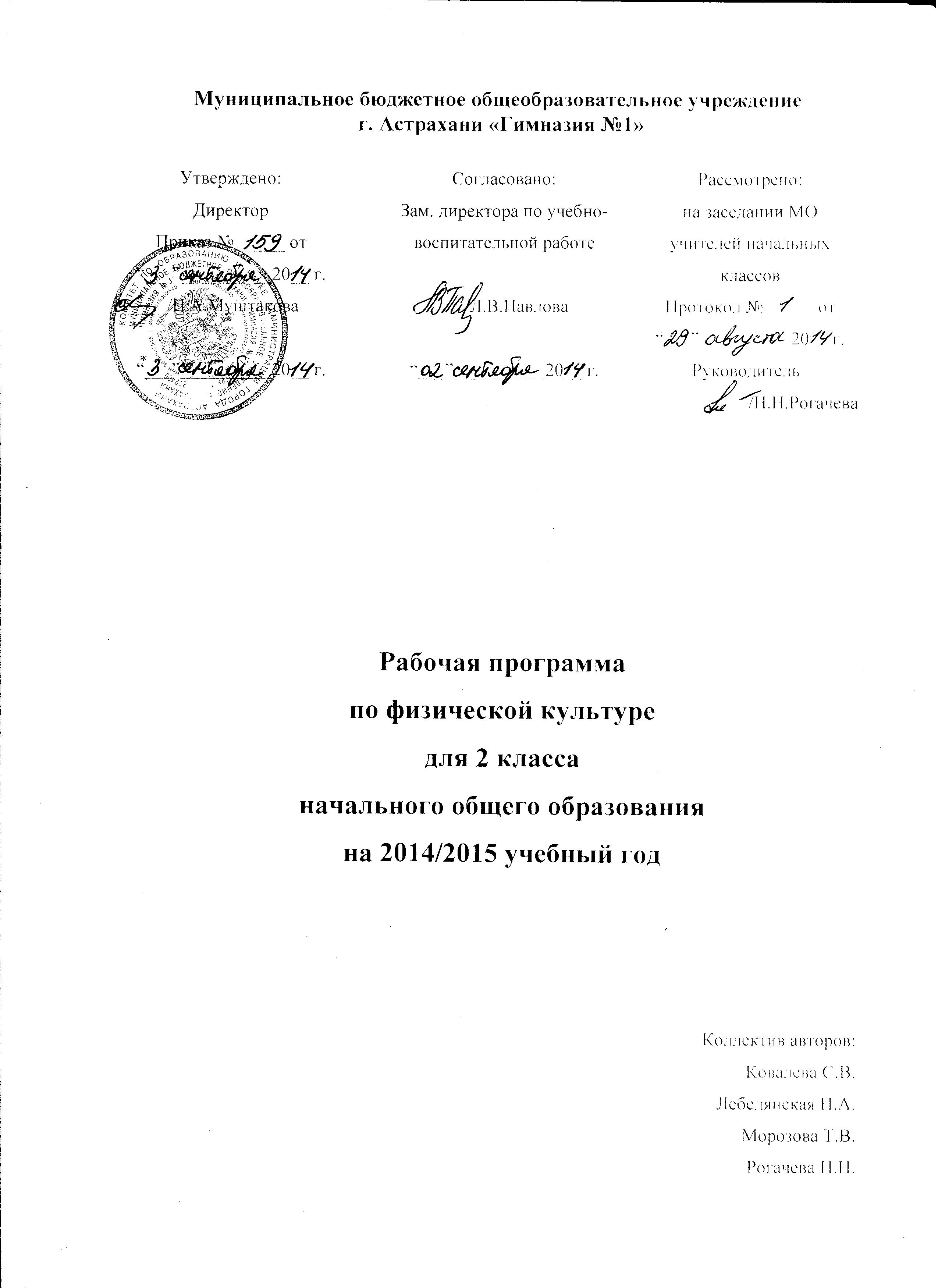
****

**Содержание.**

**1. Пояснительная записка…………………………………………………. 2**

**2.Общая характеристика учебного предмета…………………………… 2**

**3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане………… 4**

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета…………... 4**

**5. Результаты изучения учебного предмета……………………….……. 4**

**6. Содержание программы………………………………………………… 9**

**7.** **Тематическое планирование………………………….…………………10**

**8.** **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

**учебного предмета………………………………………………………...... 22**

Неаудиторные уроки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | номер урока | вид урока | тема |
| 1. | № 17 | **Урок-соревнование.** | Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 2. | № 34 | **Урок-соревнование.** | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне». |
| 3. | № 90 | **Урок-эстафета.** | Прыжки со скакалкой.  Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
| 4. | № 97 | **Веселые старты.** | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. |

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по **физической культуре** для 2 класса разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта начального общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начально­го общего образования, , которая обеспечена учебником (В.И. Ляха, Физическая культура: Учебник для 1-4 классов М. Просвещение, 2012г.)

**Цель** рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа по ритмике составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика», утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6- 10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие **принципы** ведения курса:

Систематичность в обучении. Л.В. Занков отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы во времени.

2. Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения Л.В. Занкова положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам Л.В. Занкова у детей формируется внутреннее побуждение к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интереси потребность к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

**3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» для 2 класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 102 часов (3 часа в неделю; 34 учебные недели). Из них 34 ч. ритмики. Темы, попадающие на праздничные дни планируется изучать за счет объединения тем.

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

**5. Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| **У обучающегося будут сформированы:** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; * интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; * способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; * эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; * чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; * основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; * уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; * представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; * формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; * установка на здоровый образ жизни; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; * первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; * представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| ***Обучающийся получит возможность для формирования:*** |
| * *понимания значения физической культуры в жизни человека;* * *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;* * *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* * *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;* * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;* * *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;* * *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;* * *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;* * *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.* |
| Регулятивные универсальные учебные действия |
| **Обучающийся научится:**   * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* * *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;* * *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;* * *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;* * *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.* |
| Познавательные универсальные учебные действия |
| **Обучающийся научится:** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; * ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; * осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;* * *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;* * *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;* * *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.* |
| Коммуникативные универсальные учебные действия |
| Обучающийсянаучится: |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; * отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; * контролировать свои действия в коллективной работе; * во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; * следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; * контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками; * задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;* * *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;* * *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;* * *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.* |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| **Знания о физической культуре** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| **Физическое совершенствование** |
| **Обучающийся научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* * *плавать, в том числе спортивными способами;* * *выполнять передвижения на лыжах.* |

**6. Содержание программы**

**2 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (теоретический материал)**

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

**Физическое совершенствование (практический материал)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

7. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок | Тема урока | | Содержание работы | | Формы контроля | | Дата | | | Характеристика деятельности учащихся | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Техника ходьбы и бега. Подвижная игра«Ловишки». | | Беседа «Открываем дверь в Страну игр»  ОРУ № 1.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  ПИ «Ловишки». | | Выполнение упражнений | |  | | Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупраж. | | |
| 2 | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка». | | ОРУ с малыми мячами.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.  Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.  ПИ «Совушка». | | Выполнение упражнений | |  | |
| 3 | ***Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке****.* | |  | | Выполнение упражнений | |  | |
| 4 | Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». | | ОРУ № 1.  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  Развитие скоростных качеств.  ПИ «Жмурки». | | Выполнение упражнений | |  | |
| 5 | Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!». | | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. .Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка».  Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств | | Выполнение упражнений | |  | | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | | |
| 6 | ***Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | |
| 7 | Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств  Игра «Запрещенное движение».  ПИ «Затейники». | | Выполнение упражнений | |  | |
| 8 | Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!».  ПИ «Море» | | Выполнение упражнений | |  | | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | | |
| 9 | ***Танцевальная зарядка. Упражнения для рук*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | |
| 10 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.  Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны». | | Выполнение упражнений | |  | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 11 | Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | | ОРУ № 1.  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега.  ПИ «Перелет птиц». | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | |
| 12 | ***Многообразие метроритма музыкального этноса*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 13 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 14 | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «За флажками».  ПИ «День и ночь». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 15 | ***Основные элементы танца «Полька»: галоп, подскоки*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 16 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 17 | **Неаудиторный урок. Урок-соревнование.** Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение». | | ОРУ № 2  Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу.  ПИ «Запрещенное движение». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 18 | ***Основные шаги танца***  ***« Полька»: хлопушки, прыжки.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 19 | Бег с ускорением от20 до 30 м | | ОРУ № 2  Бег с ускорением | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 20 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км | | ОРУ № 2  Игра «Море волнуется раз».  ПИ «Не попадись!». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 21 | ***Основные движения танца «Полька» в парах.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  | |
| **Гимнастика (с основами акробатики)** | | | | | | | | | | | |
| 22 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | Выполнение упражнений | |  | | | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | |
| 23 | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой» | | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».ОРУ. Развитие координационных способностей. | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | |
| 24 | ***Комбинирование изученных элементов танца «Полька»*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 26 | Техника построений в колону по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется»». | | ОРУ № 3  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Море волнуется». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 27 | ***Танец «Полька».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 28 | Размыкание на вытянутые в сторону руки. | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги.. | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 29 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнисьОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений  Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений | |
| 30 | ***Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 31 | Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые  упражнения. Подвижная игра «Змейка» | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 32 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется» | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 33 | ***Тренировочный танец “Ладошки”.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  | |
| 34 | **Неаудиторный урок. Урок-соревнование.** Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне». | | КОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой.  ПИ «Передача мяча в колонне». | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | |
| 35 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «К своим флажкам». | | ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Выполнение упражнений | |  | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | |
| 36 | ***Разминка. Гимнастические элементы.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 37 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Два мороза». | | ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 38 | ОРУ. Игры  Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка». | | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка», | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 39 | ***Движения по линии танца.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 40 | ОРУ. Игры  Эстафеты «Картошка», «Паучок». | | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Эстафеты «Картошка» «Паучок». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 41 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Запомни положение». | | ОРУ с большим резиновым мячом  Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 42 | ***Музыкально-танцевальные игры «Шторм», «Лешачки».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 43 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Заяц без логова». | | ОРУ №4  Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова».  Развитие скоростно-силовых способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 44 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Бег за флажками». | | ОРУ (работа разных мышц).  ПИ «Попрыгунчики – воробушки».  Игра «Бег за флажками». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 45 | ***Ритмоформула музыки в образно- танцевальных*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 46 | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Охотники и утки». | | ОРУ №4  Игра-эстафета с бегом.  Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка».  Игра «Охотники и утки». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | | | | | | | | |
| 47 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | |
| 48 | ***Образная пластика рук «Руки- эмоции»*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 49 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай».  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 51 | ***Постановка корпуса.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 52 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 53 | Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 54 | ***Корригирующие упражнения для развития танцевального шага.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 55 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 57 | ***Самостоятельное сочинение сюжета танца.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | | Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой | |
| 58 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | |
| 59 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 60 | ***Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 61 | Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 62 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 63 | ***Элементы народной хореографии: елочка, гармошка.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 64 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 65 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 66 | ***Элементы народной хореографии: притопы, хлопушки.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 67 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 68 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 69 | ***Элементы народной хореографии: верёвочка, ковырялка.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  | |
| 70 | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | |
| 71 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».  Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 72 | ***Разминка.*** | |  | |  | |  | | |
| 73 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 74 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационных способностей | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 75 | ***Общеразвивающие упражнения.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 76 | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». | | Выполнение упражнений | |  | | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 77 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 78 | ***Основные элементы танца«Диско».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 79 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 80 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 81 | ***Основные шаги танца «Диско»: шаг-приставка, дорожка вперёд и назад*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 82 | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 83 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | | Выполнение упражнений | |  | | | |
| 84 | ***Основные движения танца «Диско»: пружинка, треугольник.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 85-86 | | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение». | | Выполнение упражнений | |  | | |  |
| 87 | | ***Комбинирование изученных элементов танца «Диско».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  |
| 88 | | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!». | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |
| 89 | | ***Танец « Диско».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 90 | | **Неаудиторный урок. Урок-эстафета.** Прыжки со скакалкой.  Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 91 | | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 92 | | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | | Выполнение упражнений | |  | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |
| 93 | | ***Ритмические упражнения.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 94 | | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 95 | | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 96 | | ***Движения по линии танца.*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 97 | | **Неаудиторный урок. Веселые старты.** Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | |  | | |
| 98 | | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | Выполнение упражнений | |  | | |
| 99 | | ***Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  |
| 100 | | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».. | | КОРУ № 2  Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» | | Выполнение упражнений  Игра. | |  | | |  |
| 101 | | ***Урок-смотр знаний*** | |  | | Выполнение упражнений | |  | | |  |
| 102 | | Резерв.  ***Индивидуальное творчество*** | |  | |  | |  | | |  |

8. **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

**учебного предмета**

1.Работа по данному курсу обеспечивается УМК: а также дополнительной литературой:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2010г.

**Планируемые результаты**

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- о правилах использования закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;

- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;

- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;

- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

**Средства контроля**

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1.     старт не из требуемого положения;

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

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

4.     несинхронность 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.