# Пояснительная записка

# 1 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Ценностные ориентиры содержания предмета.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

      Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

       Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Основными целями изучения предмета является:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения**:

   *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

   *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

   *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

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

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99 часов в 1 классе.

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны

**знать**:

       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

       о способах изменения направления и скорости движения;

       о режиме дня и личной гигиене;

       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

       играть в подвижные игры;

       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

       выполнять строевые упражнения;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### Содержание  учебного предмета

**1 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов по программе** | **Всего часов** | **Количество тестов** |
| 1. | Основы знаний о физической культуры | В процессе урока | |  |
| 2. | Подвижные игры | 20 ч | 20 ч. |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 17 ч. | 17 ч. |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 ч. | 21 ч. |  |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 19 ч. | 19 ч. |  |
| 6. | Легкая атлетика | 22 ч | 22 ч | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **99** | **99** | **2** |

**Сведения об использовании учителем учебно-методических материалов и оснащении учебного процесса**

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

**УМК обучающегося:**

 -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006

**Планируемые результаты изучения предмета**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

Таблица 1

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Наименование раздела | Тема урока | **Кол-во**  **час** | Универсальные учебные действия | **Дата** | | **Коррекция** |
|  | **план** | **Факт.** |
| 1 | **Легкая атлетика -11 ч** | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Проявлять*качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.  *Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением. Возникновение физической культуры у древних людей. | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». |  |  |  |
| 4 | Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжки ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Передвижения человека. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Занятия физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра«Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  |
| 12 | **Подвижные игры (20 ч)** | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | **Предметные:**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 13 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 14 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 15 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 16 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 17 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 18 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 19 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 20 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.. | 1 |  |  |  |
| 22 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 23 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 24 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 25 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 26 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 27 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 28 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 29 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 30 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 31 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 32 | **Гимнастика (17 ч)** | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ. | 1 | **Предметные:**  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать*правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Метапредметные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 33 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». | 1 |  |  |  |
| 34 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 35 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 |  |  |  |
| 36 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 37 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». |  |  |
| 38 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ззанятия физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |
| 39 | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 40 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимнастических снарядов. | 1 |  |  |  |
| 41 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 42 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание .Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |  |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. | 1 |  |  |  |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | 1 |  |  |  |
| 46 | Лазание по канату. Перелазание через коня. Игра «Фигуры».. | 1 |  |  |  |
| 47 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Режим дня и личная гигиена. | 1 |  |  |  |
| 48 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. | 1 |  |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка-21ч.** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.. | 1 | **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 50 | Передвижение ступающим шагом в шеренге.  Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. | 1 |  |  |  |
| 51 | Ступающий шаг. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | 1 |  |  |  |
| 52 |  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |  |
| 53 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; | 1 |  |  |  |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 57 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| 58 | Спуск в основной стойке на оценку. Игра «С горки на горку | 1 |  |  |  |
| 59 | Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Режим дня и личная гигиена. | 1 |  |  |  |
| 60 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | 1 |  |  |  |
| 61 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |  |
| 62 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | 1 |  |  |  |
| 63 | Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». | 1 |  |  |  |
| 64 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 65 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| 66 |  | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км | 1 |  |  |  |
| 67 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | 1 |  |  |  |
| 68 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.  Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 69 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень». | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | **Подвижные игры (19 ч)** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Правила организации и проведения игр | 1  1 | **Предметные:**  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  *Осваивать*технические  действия из спортивных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
|  |  |  |
| 71 | Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. |
|  |  |  |
| 72 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 73 | ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах Ловля мяча на |  |  |  |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1  1 |  |  |  |
| 75 | ОРУ. Эстафеты с Игра «Гонка мячей по кругу» |  |  |  |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1  1 |  |  |  |
| 78 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 79 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |  |  |
| 80 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». |  |  |  |
| 81 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1  1 |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». |  |  |  |
| 83 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте | 1  1 |  |  |  |
| 84 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 85 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | 1  1 |  |  |  |
| 86 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». |  |  |  |
| 87 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте | 1  1 |  |  |  |
| 88 |  | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». |  |  |  |
| 89 | **Легкая атлетика-11ч** | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1  1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.*Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 90 | Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. | 1  1 |  |  |  |
| 92 | Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 93 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты». | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием Выбор одежды и инвентаря | 1 |  |  |  |
| 96 | Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ | 1  1 |  |  |  |
| 97 | Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 98 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 мет­ров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». | 1 |  |  |  |

# Пояснительная записка

# 2 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Ценностные ориентиры содержания предмета.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

      Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

       Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Основными целями изучения предмета является:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения**:

   *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

   *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

   *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

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

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 102 часа в 2 классе.

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны

**знать**:

       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

       о способах изменения направления и скорости движения;

       о режиме дня и личной гигиене;

       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

       играть в подвижные игры;

       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

       выполнять строевые упражнения;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### Содержание  учебного предмета

**2 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов по программе** | **Всего часов** | **Количество тестов** |
| 1. | Основы знаний о физической культуры | В процессе урока | |  |
| 2. | Подвижные игры | 18 ч. | 18 ч. |  |
| 3. | Гимнастика | 18 ч. | 18 ч. | 1 |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 ч. | 21 ч. | 1 |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 ч. | 24 ч. |  |
| 6. | Легкая атлетика | 21 ч | 21 ч | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **6** |

**Сведения об использовании учителем учебно-методических материалов и оснащении учебного процесса**

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

 -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006

**Планируемые результаты изучения предмета**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

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

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

Календарно-тематическое планирование

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Наименование раздела | Тема урока | **Кол-во**  **час** | Универсальные учебные действия | **Дата** | | **Коррекция** |
|  | **план** | **Факт.** |
| 1 | **Легкая атлетика -11 ч** | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Проявлять*качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.  *Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). |  |  |  |  |
| 4 | Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость | 1 |  |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжок с места. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 12 | **Подвижные игры (18 ч)** | ОРУ. Игры «Два мороза». Эстафеты. Возникновение первых спортивных соревнований | 1 | **Предметные:**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам» Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 14 | ОРУ. Игра «Невод». Эстафеты. Появление мяча, упражнений и игр с мячом | 1 |  |  |  |
| 15 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 16 | ОРУ. Игры «Посадка картош­ки». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 17 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 18 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 19 | ОРУ. «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 20 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами» Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Игры «Вызов номера». Эстафеты Возникновение первых спортивных соревнований | 1 |  |  |  |
| 22 | ОРУ. Игры «Конники-спортсмены».«Точный расчет». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 23 | ОРУ. Игры«Западня»«Лисы и куры», Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 24 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», Эстафеты. Появление мяча, упражнений и игр с мячом | 1 |  |  |  |
| 25 | ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 26 | ОРУ. Игра«Прыгающие воро­бушки» Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 27 | ОРУ. Игра«Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 28 | ОРУ. Игра «Птица в клетке»Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 29 | ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 30 | **Гимнастика (18 ч)** | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 | **Предметные:**  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать*правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Метапредметные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 31 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 32 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Основные физические качества: гибкость равновесие | 1 |  |  |  |
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.. Подвижная игра «Светофор». |  |  |
| 36 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Висы | 1 |  |  |  |
| 37 | Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |  |
| 38 | Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |  |
| 39 | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 40 | Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 |  |  |  |
| 41 | Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 |  |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях | 1 |  |  |  |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | 1 |  |  |  |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 |  |  |  |
| 45 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?». | 1 |  |  |  |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. | 1 |  |  |  |
| 47 |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. | 1 |  |  |  |
|  |
|  | | | |
| 52 | **Лыжная подготовка-21ч.** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Построение в шеренгу с лыжами в руках |  | **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 49 | Передвижение скользящим шагом без палок.  Упражнение «самокат». | 1 |  |  |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом с палками.  Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 51 | Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», | 1 |  |  |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками | 1 |  |  |  |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» | 1 |  |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке | 1 |  |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. | 1 |  |  |  |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км | 1 |  |  |  |
| 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 |  |  |  |
| 60 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | 1 |  |  |  |
| 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника | 1 |  |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. | 1 |  |  |  |
| 64 | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат» | 1 |  |  |  |
| 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом, спуск в осн. стойке | 1 |  |  |  |
| 66 |  | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением | 1 |  |  |  |  |
| 67 |  | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| 68 |  | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». | 1 |  |  |  |  |
| 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель | 1 | **Предметные:**  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  *Осваивать*технические  действия из спортивных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении История зарождения древних Олимпийских игр | 1 |  |  |  |
| 71 | Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |  |  |  |
| 73 | Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |  |
| 74 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |  |  |  |
| 75 |  | Броски в цель (мишень). История зарождения древних Олимпийских игр | 1 |  |  |  |
| 76 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |  |  |  |
| 77 |  | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». | 1 |  |  |  |
| 78 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |  |  |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  |
| 80 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 |  |  |  |
| 81 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель | 1 |  |  |  |
| 82 |  | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 |  |  |  |  |
| 83 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 |  |  |  |  |
| 84 |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 85 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 |  |  |  |  |
| 86 |  | ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 87 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 |  |  |  |  |
| 88 |  | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 89 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 |  |  |  |  |
| 90 |  | ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 91 |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |  |  |
| 92 |  | Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |  |
| 93 | **Легкая атлетика (10ч)** | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). | 1 | **Предметные:**Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.*Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 94 |  | Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). | 1 |  |  |  |
| 95 |  | Разновидности ходьбы. Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 96 |  | Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 97 |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. | 1 |  |  |  |
| 98 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 |  |  |  |
| 99 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 |  |  |  |
| 100 |  | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 101 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча | 1 |  |  |  |
| 102 |  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. | 1 |  |  |  |

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Ценностные ориентиры содержания предмета.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

      Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

       Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Основными целями изучения предмета является:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения**:

   *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

   *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

   *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

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

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 102 часа в 3 классе.

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны

**знать**:

       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

       о способах изменения направления и скорости движения;

       о режиме дня и личной гигиене;

       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

       играть в подвижные игры;

       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

       выполнять строевые упражнения;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### Содержание  учебного предмета

**3 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

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

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов по программе** | **Всего часов** | **Количество тестов** |
| 1. | Основы знаний о физической культуры | В процессе урока | |  |
| 2. | Подвижные игры | 18 ч. | 18 ч. |  |
| 3. | Гимнастика | 18 ч. | 18 ч. | 1 |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 ч. | 21 ч. | 1 |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 ч. | 24 ч. |  |
| 6. | Легкая атлетика | 21 ч | 21 ч | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **7** |

**Сведения об использовании учителем учебно-методических материалов и оснащении учебного процесса**

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

 -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006

**Планируемые результаты изучения предмета**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

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

Календарно-тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Наименование раздела | Тема урока | **Кол-во**  **час** | Универсальные учебные действия | **Дата** | | **Коррекция** |
|  | **план** | **Факт.** |
| 1 | **Легкая атлетика -11 ч** | Инструктаж по ТБ. Ходьба через препятствия. Бег. Игра «Пустое ме­сто». | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Проявлять*качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.  *Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 2 | Бег с максимальной скоростью (60 м). Физическая культура у народов Древней Руси | 1 |  |  |  |
| 3 | Олимпийские игры: история возник­новения Ходьба через несколько препятствий |  |  |  |  |
| 4 | Олимпийские игры: история возникновения. Бег с максимальной скоростью (60 м) | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м) По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4м. Виды физических упражнений | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4м. | 1 |  |  |  |
| 11 | Современное Олимпийское движение. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |  |  |  |
| 12 | **Подвижные игры (18 ч)** | Техника безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты | 1 | **Предметные:**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 13 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 14 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит». Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 15 | Игра«Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 16 | ОРУ в движении. Игра«Наступление» | 1 |  |  |  |
| 17 | Игра«Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 18 | Игра«Кто дальше бросит», Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 19 | Игра «Наступление». Эстафеты с мячами. Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 20 | Игра «Вызов номеров»Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 21 | Игра«Защита укреп­лений». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 22 | Игра «Вызов номеров»Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 23 | Игра«Защита укреп­лений». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 24 | Игра«Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 25 | Игра«Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 26 | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 27 | Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 28 | Игра«Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 29 | Игра Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 30 | **Гимнастика (18 ч)** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед | 1 | **Предметные:**  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать*правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Метапредметные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 31 | Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  |
| 32 | Строевые команды. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  |
| 33 | Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед | 1 |  |  |  |
| 34 | Строевые команды.2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 35 | Строевые команды. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. |  |  |
| 36 | Строевые команды. Вис стоя и лежа . Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |  |  |  |
| 37 | Строевые команды. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке |  |  |  |
| 38 | Строевые команды. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | 1 |  |  |  |
| 39 | Строевые команды. Упражнения в упоре лежа. Подвижная игра «Космонавты». | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 40 | Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС Подтягивания в висе | 1 |  |  |  |
| 41 | Строевые команды. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 |  |  |  |
| 42 | Строевые команды. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | 1 |  |  |  |
| 43 | Строевые команды. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | 1 |  |  |  |
| 44 | Ходьба . Игра «Не ошибись!». | 1 |  |  |  |
| 45 | Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |
| 46 | Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |
| 47 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | 1 |  |  |  |
|  |
|  | | | |
| 48  52 | **Лыжная подготовка-21ч.** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. |  | **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 49 | Закаливание организма . Передвижение скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 50 | Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 51 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |  |
| 52 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками | 1 |  |  |  |
| 53 | Закаливание организма ; передвижение скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 56 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |  |
| 60 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось; спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника | 1 |  |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. | 1 |  |  |  |
| 64 | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. | 1 |  |  |  |
| 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск | 1 |  |  |  |
| 66 |  | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. | 1 |  |  |  |  |
| 67 |  | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. | 1 |  |  |  |  |
| 68 |  | Развитие выносливости во время лыжных прогулок . Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | Ловля и передача мяча в движении | 1 | **Предметные:**  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  *Осваивать*технические  действия из спортивных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 70 | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». | 1 |  |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Освоение комплексов | 1 |  |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение. Броски в цель (щит). | 1 |  |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение. Броски в цель (щит). | 1 |  |  |  |
| 74 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение. Броски в цель (щит). | 1 |  |  |  |
| 75 |  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |
| 76 |  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Освоение комплексов | 1 |  |  |  |
| 77 |  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей ». | 1 |  |  |  |
| 78 |  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей ». | 1 |  |  |  |
| 79 |  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 80 |  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 81 |  | Ловля и передача мяча.Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |
| 82 |  | Ловля и передача мяча.Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 83 |  | Ловля и передача мяча.Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 84 |  | Ловля и передача мяча в треуголь­никах. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |
| 85 |  | Ловля и передача мяча в треуголь­никах. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |
| 86 |  | Ловля и передача мяча в треуголь­никах. Проведение элементарных соревнований. | 1 |  |  |  |  |
| 87 |  | Ловля и передача мяча в треуголь­никах. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 88 |  | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 89 |  | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 90 |  | Ведение мяча с изменением скорости. Броски. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 91 |  | Ведение мяча с изменением скорости. Броски. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 92 |  | Проведение элементарных соревнований.  Броски. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 93 | **Легкая атлетика (10ч)** | Меры безопасности.Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.*Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 94 |  | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Эстафета зверей». Измерение частоты сердечных сокращений | 1 |  |  |  |
| 95 |  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). | 1 |  |  |  |
| 96 |  | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |  |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 98 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 99 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки | 1 |  |  |  |
| 100 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки | 1 |  |  |  |
| 101 |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. | 1 |  |  |  |
| 102 |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Ценностные ориентиры содержания предмета.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

      Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

       Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Основными целями изучения предмета является:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения**:

   *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

   *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

   *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

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

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 102 часа в 3 классе.

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны

**знать**:

       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

       о способах изменения направления и скорости движения;

       о режиме дня и личной гигиене;

       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

       играть в подвижные игры;

       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

       выполнять строевые упражнения;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### Содержание  учебного предмета

### 4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки*

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

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

##### 

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов по програме** | **Всего часов** | **Количество тестов** |
| 1. | Основы знаний о физической культыры | В процессе урока | |  |
| 2. | Подвижные игры | 18 ч. | 18 ч. |  |
| 3. | Гимнастика | 18 ч. | 18 ч. | 1 |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 ч. | 21 ч. | 1 |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 ч. | 24 ч. |  |
| 6. | Легкая атлетика | 21 ч. | 21 ч. | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **6** |

**Сведения об использовании учителем учебно-методических материалов и оснащении учебного процесса**

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

 -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006

**Планируемые результаты изучения предмета**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

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

Календарно-тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Наименование раздела | Тема урока | **Кол-во**  **час** | Универсальные учебные действия | **Дата** | | **Коррекция** |
|  | **план** | **Факт.** |
| 1 | **Легкая атлетика -11 ч** | Инструктаж по ТБ.. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Проявлять*качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.  *Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 2 | Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. История развития физической культуры | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. |  |  |  |  |
| 4 | Система дыхания и кровообращения. Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Систем дыхания и кровообращения. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. | 1 |  |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Регулирования физической нагрузки | 1 |  |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. | 1 |  |  |  |
| 12 | **Подвижные игры (18 ч)** | ОРУ. Подвижные игры «Космонавты» | 1 | **Предметные:**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры «Разведчики и ча­совые». | 1 |  |  |  |
| 14 | Подвижные игры«Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 1 |  |  |  |
| 15 | Подвижные игры«Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 1 |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры«Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры Эстафета Регулирования физической нагрузки | 1 |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры«Прыгуны и пятнашки». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры«Метко в цель», «Кузнечики». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры«Метко в цель» Регулирования физической нагрузки | 1 |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры«Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 26 | Подвижные игры«Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 27 | Подвижные игры «Невод». Эстафета | 1 |  |  |  |
| 28 | Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | 1 |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | 1 |  |  |  |
| 30 | **Гимнастика (18 ч)** | Строевые урпажнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | 1 | **Предметные:**  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать*правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Метапредметные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 31 | Строевые урпажнения. Ходьба по бревну на носках. Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 32 | Строевые урпажнения. Эстафеты. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 33 | Строевые урпажнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 34 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Составление акробатических и гимнастических комбинаций | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 35 | Строевые урпажнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. |  |  |
| 36 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 37 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Закаливание организма |  |  |  |
| 38 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 39 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |  |
|  |  |
| 40 | Подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». | 1 |  |  |  |
| 41 | Подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 42 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |  |  |  |
| 43 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | 1 |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок на горку матов. Составление акробатических и гимнастических комбинаций | 1 |  |  |  |
| 45 | Опорный прыжок на горку матов. Наблюдения за своим физическим развитием | 1 |  |  |  |
| 46 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 |  |  |  |
| 47 |  | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |  |  |  |
|  |
|  | | | |
| 48  52 | **Лыжная подготовка-21ч.** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки передвижение ступающим шагом 25-30 м |  | **Предметные:**  Знать: правила Т\б.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Уметь: правильно выполнять повороты на месте.  Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  Уметь: передвигаться ступающим шагом  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 49 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 50 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 51 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок | 1 |  |  |  |
| 52 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. | 1 |  |  |  |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок | 1 |  |  |  |
| 54 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим | 1 |  |  |  |
| 56 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | 1 |  |  |  |
| 57 | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе | 1 |  |  |  |
| 58 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 |  |  |  |
| 59 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема | 1 |  |  |  |
| 60 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: г. передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке | 1 |  |  |  |
| 61 | Передвижение 50-100 м без палок | 1 |  |  |  |
| 62 |  | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». | 1 |  |  |  |
| 63 | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. | 1 |  |  |  |
| 64 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне | 1 |  |  |  |
| 65 | Преодоление подъема», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». | 1 |  |  |  |
| 66 |  | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| 67 |  | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. | 1 |  |  |  |  |
| 68 |  | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». | 1 |  |  |  |  |
| 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение | 1 | **Предметные:**  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  *Осваивать*технические  действия из спортивных игр.  **Метапредметные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игры.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 70 | Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение. Наблюдения за своим физическим развитием | 1 |  |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение | 1 |  |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 73 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 74 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 75 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 76 |  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». наблюдения за своим физическим развитием | 1 |  |  |  |
| 77 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча | 1 |  |  |  |
| 78 |  | Эстафеты. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Проведение игр | 1 |  |  |  |
| 80 |  | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 81 |  | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 82 |  | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу» Проведение игр | 1 |  |  |  |  |
| 83 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 84 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 85 |  | Броски мяча . Передачи. Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 |  |  |  |  |
| 86 |  | Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 87 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |  |
| 88 |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 89 |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 90 |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски . Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |  |
| 91 |  | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 92 |  | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 93 | **Легкая атлетика (10ч)** | Меры безопасности. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | 1 | **Предметные:**  Знать правила ТБ. Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)  Уметь: правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на обе ноги Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Метапредметные:** *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,  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.*Осваивать*технику метания малого мяча.  **Личностные:**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 94 |  | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 95 |  | Региональный Зачет | 1 |  |  |  |
| 96 |  | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 97 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |  |
| 98 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | 1 |  |  |  |
| 99 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |  |  |
| 100 |  | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | 1 |  |  |  |
| 101 |  | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. | 1 |  |  |  |
| 102 |  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. | 1 |  |  |  |