Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования

имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п Кульдур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Руководитель МО**    подпись Ф.И.О.  Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» 2018г. | **«Согласовано»**  **Заместитель директора по УР**  **Т.С Рогачева**  подпись Ф.И.О. | **«Утверждено»**  **Директор**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Э Фраш**  подпись Ф.И.О.  Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_» 2018г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 2 класса**

**(уровень базовый)**

**Учитель А.А Токмакова**

**2018-2019уч. г.**

**п. Кульдур**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание предмета « Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проведение олимпийских уроков- 1 раз в квартал.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

### Тематическое планирование

**2 класс ( 102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)**  Основные способы передвижения человека.  Возникновение первых соревнований .  Зарождение олимпийских игр.  Представление о физических качествах.  Олимпийские уроки. | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.    **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  Определяют цель Олимпийских игр. Объясняют смысл символики ритуалов игр. Называют известных Российский и зарубежных чемпионов. |
|  | **Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)**  Режим дня.  Закаливание.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств.  Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей физических качеств.  Игры и развлечения в зимнее время года. | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Оценивать** своё состояние после закаливающих процедур.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.    **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. |
|  | **Физическое совершенствование**  **1. Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность ( в**  **процессе уроков)**  Развитие физических качеств.  **2.Спортивно-оздоровительная деятельность**  **- Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**  **Лёгкая атлетика (30ч.)**  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча.  **Лыжные гонки ( 18ч.)**  Лыжная подготовка.  Технические действия на лыжах.  **Подвижные и спортивные игры( 21)**  Подвижные игры.  На материале спортивных игр **«** **Баскетбол».(9ч)** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.      **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых .  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику беговых и прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений.  **Описывать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча..  **Осваивать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча и метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при **бросках большого мяча и метании малого мяча.**  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  .  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол, выполнят разученные технические приемы игры. |

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Всего часов** | **В том числе** | | | |
|  |  |  | **Игра « Проверь себя»** | **Беседы** | **Виды контроля** | |
| **Освоение техники** | **Тесты** |
|  | **Общеразвивающие упражнения ОРУ** | **В процессе урока** |  |  |  |  |
|  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность** | **В процессе урока** |  |  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **В процессе урока** |  |  |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | **В процессе урока** |  |  |  |  |
| **1** | **Олимпийские уроки** | **3** |  |  |  |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **12** |  | **2** |  | **5** |
| **3** | **Спортивные и подвижные игры** | **15** |  | **1** |  | **4** |
| **4** | **Гимнастика** | **21** | **1** | **1** | **5** | **6** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** | **1** | **2** | **4** | **1** |
| **6** | **Подвижные игры** | **6** | **1** | **1** |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика** | **8** |  |  | **1** | **1** |
| **8** | **Элементы баскетбола** | **9** | **1** | **1** | **1** | **3** |
| **9** | **Легкая атлетика** | **10** | **1** |  | **1** | **6** |
|  | **Итого** | **102** | **5** | **8** | **12** | **26** |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | дата проведения | | | |
| план | | | факт |
|  | **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов** | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. | 1 |  | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метровДают оценку своему уровню личной гигиены. |  | 04.09 | | |  |
|  | Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин.!» Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. | 1 |  |  | 06.09 | | |  |
|  | Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». Бег 1мин. | 1 |  | тест | 09.09 | | |  |
|  | Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Бег 2 мин. | 1 |  |  | 11.09 | | |  |
|  | Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. | 1 |  | тест | 13.09 | | |  |
|  | Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки» | 1 |  |  | 16.09 | | |  |
|  | Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  | | |  |
|  | Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин. | 1 |  |  |  | | |  |
|  | Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». | 1 |  | тест |  | | |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин. | 1 |  | тест |  | | |  |
|  | Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук | 1 |  |  |  | |  | |
|  | Игра»Проверь себя»на усвоения правил личной гигиены.Оценивание в беге 1000м | 1 |  | тест |  | |  | |
|  | **Спортивные и подвижные игры 15 часов** | Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза» | 1 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |  |  | |  | |
|  | Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. | 1 |  |  |  | |  | |
|  | Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3х10м. Игра «Класс, смирно!». | 1 |  |  |  | |  | |
|  | Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Быстро по местам» | 1 |  |  |  | |  | |
|  | Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. | 1 |  |  |  | |  | |
|  | Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» | 1 |  | тест |  | |  | |
|  | Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  | тест |  | |  | |
|  | Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки» | 1 |  | тест |  |  | | |
|  | Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |  |  | | |
|  | Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |  |  | | |
|  | Совершенствование строевых упражнений. Повторение комплекса типа зарядки. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |  |  | | |
|  | Тренировка в подтягивании. Игра» Два Мороза». | 1 |  |  |  |  | | |
|  | Оценивание результата в подтягивании.. Игра «Два Мороза». | 1 |  | тест |  |  | | |
|  | Совершенствование строевых упражнений и комплекса типа зарядки. Игра. «Удочка прыжковая». | 1 |  |  |  |  | | |
|  | Проведение подвижных игрПравила закаливания. | 1 |  |  |  |  | | |
|  |  | Олимпийский урок | 1 |  | Определяют цель Олимпийских игр. Объясняют смысл символики ритуалов игр. Называют известных Российский и зарубежных чемпионов. |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | дата проведения | | |  |
| план | факт | |  |
|  | **Гимнастика 21 час** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.  Анализируют правила безопасности,дают оценку своему уровню закаленности, анализируют ответы своих сверстниковОбьяснять важность занятий физическими упражнениями. |  |  |  | |  |
|  | Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелазанием. | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы. . | 1 |  | Освоение техники |  |  | |  |
|  | Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед.. Эстафеты. . | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |  |
|  | Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Закрепление висов и упоров. . | 1 |  | Освоение техники |  |  | |  |
|  | Оценивание переката вперед из стойки на лопатках Эстафеты. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |  |
|  | Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |  |
|  | Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |  | |  |
|  | Эстафеты с элементами акробатики.Игра»Проверь себя»на усвоение правил закаливания | 1 |  |  |  | |  |  |
|  | Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, | 1 |  |  |  | |  |  |
|  | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых. | 1 |  | тест |  | |  |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. | 1 |  |  |  | |  |  |
|  | Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест |  | |  |  |
|  | Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест |  | |  |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты. | 1 |  | тест |  | |  |  |
|  | Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.Укрепление сердца с помощьюзанятий физическими упражнениями. беседа | 1 |  | тест |  | |  |  |
|  | Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 |  | тест |  | |  |  |
| 50 |  | Олимпийский урок. |  |  | Определяют цель Олимпийских игр. Объясняют смысл символики ритуалов игр. Называют известных Российский и зарубежных чемпионов. |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | дата проведения | | |
| план | | факт |
| 51 | **Лыжная подготовка 18 часов** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте | 1 |  | Освоение с правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.Оценивают собственное выполнение требованийк одежде и обуви.Обьясняют назначение понятий,относящихсяк бегу на лыжахОписывают технику передвижения на лыжах.осваиваютее под руководством учителя и самостоятельно,выявляют и устраняют ошибки.Устанавливают связь между развитием физических качестви основных систем организма. |  |  | |  |
| 52 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение | 1 |  |  |  | |  |
| 53 | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте | 1 |  |  |  |  | |
| 54  4 | Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |
| 55 | Передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м | 1 |  |  |  |  | |
| 56 | Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  | |
| 57 | Спуск с уклона 15-200. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. | 1 |  |  |  |  | |
| 58 | Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км. | 1 |  |  |  |  | |
| 59 | Подъем ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |  | |
| 60 | Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |
| 61 | Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами. | 1 |  |  |  |  | |
| 62 | Оценивание спуска с уклона 15-200. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |
| 63 | Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км. | 1 |  |  |  |  | |
| 64 | Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км. | 1 |  | Освоение техники |  |  | |
| 65 | Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км. | 1 |  |  |  |  | |
| 66 | Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа. | 1 |  |  |  |  | |
| 67 | Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.  . | 1 |  |  |  |  | |
| 68 | Оценивание результата в прохождении дистанции 1км. | 1 |  | тест |  |  | |
| 69 | **Подвижные игры 6 часов** | Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч»Техника дыхания(беседа). | 1 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. Руководствуются правилами игр, описывают технику игровых действий, соблюдают правила безопасности |  |  |  | |
| 70 | Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись» | 1 |  |  |  |  | |
| 71 | Разучить комплекс с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салок» | 1 |  |  |  |  | |
| 72 | Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей» (1кг) | 1 |  |  |  |  | |
| 73 | Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами баскетбола.Игра»проверь себя»на усвоение правил техники дыхания | 1 |  |  |  |  | |
| 74 | Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | дата проведения | | |
| план | | факт |
| 75 | **Легкая атлетика 8 часов** | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |  | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров |  |  | |  |
| 76 | Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. | 1 |  |  |  | |  |
| 77 | Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. | 1 |  |  |  | |  |
| 78 | Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений.. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин. | 1 |  |  |  | |  |
| 79 | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега.. Медленный бег до 1мин. | 1 |  |  |  | |  |
| 80 | Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места | 1 |  | Освоение техники |  | |  |
| 81 | Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин. | 1 |  |  |  | |  |
| 82 | Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м.. Бег 2 мин. | 1 |  | тест |  | |  |
| 83 | **Элементы баскетбола 9 часов** | Техника безопасности с баскетбольным мячом.Эстафеты с различными предметами. Бег 2 мин. |  |  | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол, выполнят разученные технические приемы игры.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания |  |  | |  |
| 84 | Приемы и передачи баскетбольного мяча.Игра « Запрещенное движение». Беседа « Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями» |  |  |  |  | |  |
| 85 | Ловля баскетбольного мяча стоя на месте. Низко летящего мяча. Челночный бег 3х10м. |  |  |  |  | |  |
| 86 | Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Бег 2мин. | 1 |  |  |  | |  |
| 87 | Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. | 1 |  |  |  | |  |
| 88 | Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. | 1 |  | тест |  | |  |
| 89 | **Промежуточная аттестация** | 1 |  | тест |  | |  |
| 90 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игра «Салки». | 1 |  | тест |  | |  |
| 91 | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. | 1 |  | Освоение техники |  | |  |
| 92 | **Легкая атлетика 10 часов** | Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. | 1 |  | Руководствуется правилами профилактики травматизма.Дают оценку свом знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травм.  Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | Освоение техники |  | |  |
| 93 | Оценивание результата в шестиминутном беге. ОРУ с набивными мячами 1кг | 1 |  | тест |  | |  |
| 94 | Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов.. Игра «Салки». | 1 |  | тест |  | |  |
| 95 | Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  | тест |  | |  |
| 96 | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  | тест |  | |  |
| 97 | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. | 1 |  |  |  | |  |
| 98 | Тренировка в бег на 30м с высокого старта.. Линейные эстафеты с этапом 30м. | 1 |  |  |  | |  |
| 99 | Оценивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты. | 1 |  |  |  | |  |
| 100 | Оценивание метание мяча с места на дальность (150г). Бег 30м. | 1 |  | тест |  | |  |
| 101 | **Оценивание бега на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом 30м.** | 1 |  | тест |  | |  |
| 102 | Олимпийский урок. | 1 |  | Определяют цель Олимпийских игр. Объясняют смысл символики ритуалов игр. Называют известных Российский и зарубежных чемпионов. |  |  |  | |

**Учебно – методическое и материально- техническое обеспечение предмета « Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт 2011 | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2011 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2011 | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2011 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»**

*В результате изучения физической культуры обучающиеся должны знать/понимать:*

 роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

 правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;

 правила поведения на занятиях физической культурой;

*Ученики должны уметь:*

 передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

 выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

 выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;

 осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

 выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

 планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

 использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

 измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

 оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

 соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

 организовывать и проводить занятий 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;

 выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

 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 условиях.

*Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания и умения в*

*практической деятельности и повседневной жизни для:*

 выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

 преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

 наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

 самостоятельной организации активного отдыха и досуг.

**Оценка достижений обучающихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | оценка | мальчики | | | | девочки | | | |
| 1 ч | 2 ч | 3 ч | 4 ч | 1 ч | 2 ч | 3 ч | 4 ч |
| Прыжки со скакалкой за 10 сек | «3»  «4»  «5» | 10  12  14 | 12  14  16 | 14  16  18 | 16  18  20 | 18  20  22 | 20  22  24 | 22  24  26 | 24  26  28 |
| Подтягивание в висе | «3»  «4»  «5» | 2  3  4 | 3  4  5 | 4  5  6 | 5  6  7 | -  -  - | -  -  - | -  -  - | -  -  - |
| Подтягивание в висе лёжа | «3»  «4»  «5» | -  -  - | -  -  - | -  -  - | -  -  - | 6  7  8 | 7  8  9 | 8  9  10 | 9  10  11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  (на опоре 50-60 см) | «3»  «4»  «5» | 7  8  9 | 8  9  10 | 9  10  11 | 10  11  12 | 6  7  8 | 7  8  9 | 8  9  10 | 9  10  11 |
| Приседание на одной ноге, держась одной рукой за опору. | «3»  «4»  «5» | 7  8  9 | 8  9  10 | 9  10  11 | 10  11  12 | 4  5  6 | 5  6  7 | 6  7  8 | 7  8  9 |
| Прыжки с места в длину (см) | «3»  «4»  «5» | 110  115  120 | 115  120  125 | 120  125  130 | 125  130  135 | 100  105  110 | 105  110  115 | 110  115  120 | 115  120  125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа  (в 1 мин раз) | «3»  «4»  «5» | 26  29  32 | 27  30  33 | 28  31  34 | 29  32  35 | 24  27  28 | 25  27  29 | 26  28  30 | 27  28  31 |

**Уровень физической подготовленности**

**2 класс**

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| № | В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18  .  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 1,5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя передача мяча над собой  Нижняя передача мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |

СНОВЫ  ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ  КУЛЬТУРЕ

|  |
| --- |
| т е м а       б е с е д ы |
| Техника безопасности во время занятий  физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой           атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в  баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной  ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и  обуви во время занятий лыжами  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия  об обморожении  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой  для здоровья человека |