**2.2.2.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Личностные результаты.**

— 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.

**Метапредметные результаты.**

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 учётом требований её 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.

**Предметные результаты.**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультур пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 класс.**

1. Раздел «Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. » (Входит в содержание урока.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. 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

1. Раздел «Гимнастика» (21 ч.)

Организующие команды и приемы,акробатические упражнения,прикладно - гимнастические упражнения, подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики

1. Раздел «Легкая атлетика» (30ч.)

Бег, прыжки, метания, подвижные игры на материале легкой атлетики.

1. Раздел «Лыжная подготовка» (24 ч.) региональное содержание

Организующие команды и приемы, передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения, подвижные игры на материале лыжной подготовки

1. Раздел «Подвижные игры» (27 ч.)

Это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

3 класс.

1. Раздел «Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности» (Входит в содержание урока.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. 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

1. Раздел «Гимнастика» (21 ч)

Организующие команды и приемы,акробатические упражнения,прикладно - гимнастические упражнения, подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики

1. Раздел «Легкая атлетика » (36 ч)

Бег, прыжки, метания, подвижные игры на материале легкой атлетики.

1. Раздел «Лыжная подготовка» (24 ч) региональное содержание

Организующие команды и приемы, передвижения на лыжах,повороты, спуски, подъемы, торможения, подвижные игры на материале лыжной подготовки

1. Раздел «Подвижные игры» (21 ч)

Это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

4 класс.

1. Раздел. « Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности (входит в содержание урока) »

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. 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

1. Раздел «Гимнастика» (11 час)

Организующие команды и приемы,акробатические упражнения,прикладно - гимнастические упражнения, подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

*Прикладно - гимнастические упражнения:* пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

1. Раздел« Легкая атлетика» (19 часов)

Бег, прыжки, метания, подвижные игры на материале легкой атлетики.

*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; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

*Броски:* большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

*Метание:* малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

1. Раздел«Лыжная подготовка»(17 часов)региональное содержание

Организующие команды и приемы, передвижения на лыжах,

повороты, спуски, подъемы, торможения,подвижные игры на материале лыжной подготовки

***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; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

***Повороты****:* переступанием на месте и в движении; «упором».

***Спуски****:* в основной и низкой стойке.

***Подъемы****:* ступающим и скользящим шагом.

***Торможение****:* палками и падением.

1. Раздел«Подвижные игры»(21 час)

Это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

**Тематическое планирование**

**(**с указанием количества часов, отводимого на освоение каждой темы)

**2 класс.**

Количество уроков в год-102, в неделю- 34 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п. п / № урока в теме** | **Раздел, тема урока** |
|  | **Раздел «Легкая атлетика» (12 ч.)** |
| 1/1 | Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. |
| 2/2 | Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Высокий старт в беге на 30м. |
| 3/3 | Оценивание в беге на 30м. Построение в колонну по одному. Бег 1мин. |
| 4/4 | Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег 2 мин. |
| 5/5 | Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. Бег 2 мин. |
| 6/6 | Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. Бег 2 мин в среднем темпе. |
| 7/7 | Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. Бег 3 мин. |
| 8/8 | Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Бег 3 мин. |
| 9/9 | Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Бег 3 мин. |
| 10/10 | Оценивание челночного бега 3х10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Бег 4 мин. |
| 11/11 | Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. |
| 12/12 | Оценивание в беге 1000м. |
|  | **Раздел «Подвижные игры» (15 ч)** |
| 13/1 | Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. |
| 14/2 | Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. |
| 15/3 | Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Подтягивания на перекладине. |
| 16/4 | Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. |
| 17/5 | Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. |
| 18/6 | Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений. |
| 19/7 | Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. |
| 20/8 | Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. |
| 21/9 | Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. |
| 22/10 | Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков |
| 23/11 | Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. |
| 24/12 | Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. |
| 25/13 | Приемы и передача мяча. |
| 26/14 | Совершенствование комплекса и строевых упражнений. |
| 27/15 | Проведение подвижных игр на материале волейбола. |
|  | **Раздел «Гимнастика» (21 ч.)** |
| 28/1 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса зарядки. |
| 29/2 | Закрепление комплекса зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. |
| 30/3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелазанием. |
| 31/4 | Разучивание кувырка вперед. Лазание по канату произвольным способом. |
| 32/5 | Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги.. Строевые приемы. |
| 33/6 | Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по наклонной скамейке на животе. |
| 34/7 | Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. |
| 35/8 | Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. |
| 36/9 | Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. |
| 37/10 | Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. |
| 38/11 | Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. |
| 39/12 | Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке |
| 40/13 | Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики. |
| 41/14 | Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, канату. |
| 42/15 | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых. |
| 43/16 | Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. |
| 44/17 | Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. |
| 45/18 | Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. |
| 46/19 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. |
| 47/20 | Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату. |
| 48/21 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия. |
|  | **Раздел**  **«Лыжная подготовка» (24 ч.)** |
| 49/1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. |
| 50/2 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом. |
| 51/3 | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. |
| 52/4 | Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. |
| 53/5 | Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. |
| 54/6 | Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км. |
| 55/6 | Разучивание спуска с уклона 15-200. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м |
| 56/7 | Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Ходьба до 1км. |
| 57/8 | Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км. |
| 58/9 | Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Передвижение до 1км. |
| 59/10 | Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами. |
| 60/11 | Оценивание спуска с уклона 15-200. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км. |
| 61/12 | Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый». Ходьба 1 км. |
| 62/13 | Оценивание подъема ступающим шагом. Медленная ходьба на лыжах до 1 км. |
| 63/14 | Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км. |
| 64/15 | Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа. |
| 65/16 | Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км. |
| 66/17 | Передвижение скользящим шагом 1км. |
| 67/18 | Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км. |
| 68/19 | Медленное передвижение до 1км. |
| 69/20 | Передвижение скользящим шагом до 1000м. |
| 70/21 | Передвижение на лыжах шагом до 1000м. |
| 71/22 | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м. |
| 72/23 | Оценивание результата в прохождении дистанции 1км. |
|  | **Раздел «Подвижные игры» (6 ч)** |
| 73/1 | Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч». |
| 74/2 | Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. |
| 75/3 | Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок» |
| 76/4 | Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. |
| 77/5 | Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола. |
| 78/6 | Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола. |
|  | **Раздел**  **«Легкая атлетика» (8 ч.)** |
| 79/1 | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 80/2 | Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. |
| 81/3 | Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. |
| 82/4 | Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега.. |
| 83/5 | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. |
| 84/6 | Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. |
| 85/7 | Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. |
| 86/8 | Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. |
|  | **Раздел «Подвижные игры» (6 ч)** |
| 87/1 | Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин. |
| 88/2 | Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин. |
| 89/3 | Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. |
| 90/4 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин. |
| 91/5 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. |
| 92/6 | Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. |
|  | **Раздел**  **«Легкая атлетика» 10 (ч)** |
| 93/1 | Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. |
| 94/2 | Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. |
| 95/3 | Итоговый зачет по нормативам |
| 96/4 | Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. |
| 97/5 | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. |
| 98/6 | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. |
| 99/7 | Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м. |
| 100/8 | Оценивание прыжков с разбега. |
| 101/9 | Совершенствование бега на 30 м с высокого старта. |
| 102/10 | Оценивание бега на 30 м с высокого старта. |

**3 класс.**

Количество часов в год- 102, в неделю- 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п. п / № урока в теме** | **Раздел, тема урока** |
|  | **Раздел** **«Легкая атлетика» (12 ч.)** |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин. |
| 2/2 | Закрепление высокого старта. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. |
| 3/4 | Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин. |
| 4/4 | Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта.. Бег 3мин. |
| 5/5 | Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. |
| 6/6 | Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Бег 3 мин. |
| 7/7 | Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. |
| 8/8 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. |
| 9/9 | Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. |
| 10/10 | Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. |
| 11/11 | Оценивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Бег 5мин. |
| 12/12 | Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. |
|  | **Раздел «Подвижные игры» (15 ч)** |
| 13/1 | Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. |
| 14/2 | Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета. |
| 15/3 | Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета. |
| 16/4 | Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. |
| 17/5 | Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. |
| 18/6 | Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. |
| 19/7 | Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. |
| 20/8 | Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. |
| 21/9 | Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. |
| 22/10 | Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. |
| 23/11 | Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола. |
| 24/12 | Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 25/13 | Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Совершенствование приемов мяча |
| 26/14 | Разучивание ОРУ с гимнастическими мячами. Совершенствование приемов мяча |
| 27/15 | Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах. |
|  | **Раздел** **«Гимнастика» (21 ч)** |
| 28/1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. |
| 29/2 | Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. |
| 30/3 | Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. |
| 31/4 | Обучение стойке на лопатках. Закрепление 2-3 кувырков слитно. |
| 32/5 | Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках. |
| 33/6 | Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. |
| 34/7 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. |
| 35/8 | Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. |
| 36/9 | Оценивание стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне (100см). |
| 37/10 | Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. |
| 38/11 | Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке. |
| 39/12 | Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. |
| 40\13 | Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. |
| 41/14 | Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. |
| 42/15 | Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. |
| 43/16 | Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. |
| 44/17 | Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. |
| 45/18 | Оценивание челночного бега 3х10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике. |
| 46/19 | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики |
| 47/20 | Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. |
| 48/21 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия. |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (24 ч)** |
| 49/1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. |
| 50/2 | Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. |
| 51/3 | Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. |
| 52/4 | Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км. |
| 53/5 | Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. |
| 54/6 | Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км. |
| 55/7 | Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Прохождение 1км на лыжах. |
| 56/8 | Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. |
| 57\9 | Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. |
| 58/10 | Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. |
| 59/11 | Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом |
| 60/12 | Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции 2км. |
| 61/13 | Оценивание торможения плугом. Ходьба 2км. |
| 62/14 | Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км. |
| 63/15 | Прохождение 2км со средней скоростью. |
| 64/16 | Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км. |
| 65/17 | Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. |
| 66/18 | Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью. |
| 67/19 | Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м. |
| 68/20 | Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности. |
| 69/21 | Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км. |
| 70/22 | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. |
| 71/23 | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью. |
| 72/24 | Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. |
|  | **Раздел** **«Подвижные игры» (6 ч)** |
| 73/1 | ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь». |
| 74/2 | Совершенствование комплекса с малыми мячами. |
| 75/3 | Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. |
| 76/4 | Комплекс с гимнастическими скакалками. |
| 77/5 | Комплекс с большими мячами. |
| 78/6 | Комплекс с набивными мячами. |
|  | **Раздел «Легкая атлетика» (24 ч)** |
| 79/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег с преодолением препятствий. |
| 80/2 | Разучивание прыжка в высоту с разбега. Ходьба и бег с преодолением препятствий. |
| 81/3 | Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. |
| 82/4 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Бег до 1мин. |
| 83/5 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. |
| 84/6 | Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. |
| 85/7 | Оценивание прыжка в высоту с разбега. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. |
| 86/8 | Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. |
| 87/9 | Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. |
| 88/10 | Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. |
| 89/11 | Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. |
| 90/12 | Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. |
| 91/13 | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. |
| 92/14 | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. |
| 93/15 | Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги |
| 94/16 | Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. |
| 95/17 | Итоговый зачет по нормативам. |
| 96/18 | Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. |
| 97/19 | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. |
| 98/20 | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. |
| 99/21 | Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. |
| 100/22 | Оценивание прыжков и метания. |
| 101/23 | Совершенствование бега на 30м с высокого старта. |
| 102/24 | Оценивание бега на 30м с высокого старта. |

**4 класс.**

Количество часов в год- 68, в неделю- 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п. п / № урока в теме** | **Раздел, тема урока** |
| **Раздел «Легкая атлетика» (7 ч.)** | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение высокому старту. Бег 2мин. |
| 2/2 | Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения.. |
| 3/3 | Высокий старт. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. |
| 4/4 | Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. |
| 5/5 | Челночный бег 3х10м. Бег 4мин. |
| 6/6 | Метание мяча с места. Прыжки в длину с разбега. Бег 4мин. |
| 7/7 | Бег на 60 м. Круговая эстафета. Бег 5мин. |
| **Раздел «Подвижные игры» (11 ч.)** | |
| 8/1 | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Наклоны вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. |
| 9/2 | Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. |
| 10/3 | Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты. |
| 11/4 | Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. |
| 12/5 | Обучение ведению мяча по прямой. Передача и ловля мяча двумя руками. |
| 13/6 | Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. |
| 14/7 | Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. |
| 15/8 | Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. Эстафеты. |
| 16/9 | Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты. |
| 17/10 | Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. |
| 18/11 | Совершенствование футбольных приемов. |
| **Раздел «Гимнастика» (11 ч.)** | |
| 19/1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. |
| 20/2 | Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. |
| 21/3 | Обучение перекату назад стойку на лопатках. |
| 22/4 | Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад. |
| 23/5 | Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Комплекс с гимнастическими палками. |
| 24/6 | Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. |
| 25/7 | Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. |
| 26/8 | Оценивание переката назад стойку на лопатках. |
| 27/9 | Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. |
| 28/10 | Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. |
| 29/11 | Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 900. |
| **Раздел «Лыжная подготовка» (17 ч.)** | |
| 30/1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. |
| 31/2 | Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км. |
| 32/3 | Оценивание спуска со склона в средней стойке. |
| 33/4 | Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. |
| 34\5 | Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. |
| 35/6 | Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. |
| 36/7 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |
| 37/8 | Эстафеты с этапом до 50м. |
| 38\9 | Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. |
| 39/10 | Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. |
| 40/11 | Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. |
| 41\12 | Совершенствование подъемов и поворотов. |
| 42/13 | Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. |
| 43/14 | Совершенствование подъема полуелочкой. |
| 44/15 | Оценивание подъема на склон полуелочкой. |
| 45\16 | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м. |
| 46/17 | Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км. |
| **Раздел «Подвижные игры» (5 ч.)** | |
| 47/1 | Повторение движения с мячом. |
| 48/2 | Повторение движения с мячом. Игра. |
| 49/3 | Совершенствование ведение мяча. |
| 50/4 | Совершенствование ведение мяча. Игра. |
| 51/5 | Ведения и передачи мяча. |
| **Раздел «Легкая атлетика» (6 ч.)** | |
| 52/1 | Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. |
| 53/2 | Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. |
| 54/3 | Челночный бег 3х10м. |
| 55/4 | Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. |
| 56/ 5 | Совершенствование прыжка в высоту. Бег 1мин. |
| 57/6 | Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. |
| **Раздел «Подвижные игры» (5 ч.)** | |
| 58/1 | Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. |
| 59/2 | Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. |
| 60/3 | Разучивание передач в тройках с перемещением. |
| 61/4 | Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. |
| 62/5 | Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами |
| **Раздел «Легкая атлетика» (6 ч.)** | |
| 63/1 | Совершенствование высокого старта. Прыжок в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. |
| 64/2 | Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. |
| 65/3 | Итоговый зачет по нормативам. |
| 66/4 | Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. |
| 67/5 | Прыжок в длину и в высоту с места. Метание мяча с 3 шагов разбега. |
| 68/6 | Бег на 30м с высокого старта. Метание мяча с 3 шагов разбега. |