




02-20

МОБУ «БАРАБАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>Утверждено на заседании педагогического совета МОБУ «Барабановская СОШ» (протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2018 г.)</p> <p>«Утверждаю» Директор МОБУ «Барабановская СОШ»  /Т.И.Исаева/</p>	<p>«Рассмотрено» методическим учителей начальных классов (протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2018 г.)</p> <p> /Е.В. Щербакова /</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОБУ «Барабановская СОШ»</p> <p> /Н.В.Гарасько /</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Класс 1-2

Автор -составитель: Булгакова И.Н.,
учитель физической культуры

2018-2019 учебный год
Барабановка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного стандарта начального общего образования и требованиями примерной программы начального общего образования.

Курс «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405ч) :

- 1класс - всего 99 ч.; в неделю 3 ч,33учебные недели
- 2класс - всего 102 ч.; в неделю 3 ч.
- 3класс - всего 102 ч.; в неделю 3ч.
- 4класс - всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Планируемые результаты изучения курса "Физическая культура" в 1 классе

Личностные универсальные учебные действия:

У ученика начнёт формироваться:

- принятие и освоение социальной роли ученика, способность преодолевать трудности, умение доводить начатое до конца.

Метапредметные результаты.

Метапредметные:

познавательные: осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;

коммуникативные: уметь работать в парах и в группах со сверстниками, объяснять ошибки при выполнении упражнения, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, правильно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией, овладеть способами работы в парах и в группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь правильно выражать свои мысли, управлять своими эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность, рассудительность;

регулятивные: организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, правильно распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты

Ученик начнёт учиться (научится):

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Планируемые предметные результаты изучения курса "Физическая культура" во 2 классе

Ученик научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.

- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

СОДЕРЖАНИЕ 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 каждом тематическом разделе 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.

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.

Содержание курса

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.

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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических 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 и перелезания, 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

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 асимметричными 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 переменной 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.

Содержание тем учебного курса

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!», «Равняйся!», «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

Организуемые 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»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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.

Содержание тем учебного курса

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 физической культуры

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

Организуемые 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 x 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: «Веребочка 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»

3.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически.
1.	Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	3\09	
2.	Строевые упражнения	1	5\09	
3.	Строевые упражнения	1	6\09	
4.	Строевые упражнения. Ходьба и бег	1	10\09	
5.	Строевые упражнения. Ходьба и бег	1	12\09	
6.	Прыжок в длину с места	1	13\09	
7.	Ходьба и бег. Прыжки	1	17\09	
8.	Прыжок в длину	1	19\09	
9.	Челночный бег 3*10	1	20\09	
10.	Челночный бег 3*10.Прыжки через скакалку	1	24\09	
11.	Бег. Прыжки через скакалку	1	26\09	

12.	Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча	1	27\09	
13.	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	1\10	
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	3\10	
15.	Метание мяча.	1	4\10	
16.	Стойка игрока	1	8\10	
17.	Стойка игрока	1	10\10	
18.	Стойка игрока	1	11\10	
19.	Ведение мяча стоя на месте	1	15\10	
20.	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	17\10	
21.	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	18\10	
22.	Ловля и передача мяча	1	22\10	
23.	Ловля и передача мяча	1	24\10	
24.	Ловля и передача мяча	1	25\10	
25.	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча.	1	7\11	
26.	Ведение мяча	1	8\11	
27.	Ведение мяча	1	12\11	
28.	Инструктаж по т/б. Комплекс У.Г.	1	14\11	
29.	Комплекс У.Г. Группировка	1	15\11	

30.	Комплекс У.Г. Группировка	1	19\11	
31.	Группировка. Перекаты.	1	21\11	
32.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	22\11	
33.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	26\11	
34.	Перекаты. Лазание по гимнастической стенке	1	28\11	
35.	Лазание по гимнастической стенке	1	29\11	
36.	Лазание по наклонной скамейке . Висы	1	3\12	
37.	Лазание по наклонной скамейке . Висы	1	5\12	
38.	Перелезания	1	6\12	
39.	Перелезания	1	10\12	
40.	Упражнения на равновесие	1	12\12	
41.	Упражнения на равновесие	1	13\12	
42.	Упражнения на равновесие	1	17\12	
43.	Лазание по канату	1	19\12	
44.	Круговая тренировка	1	20\12	
45.	Преодоление полосы препятствий	1	24\12	
46.	Ловля мяча на месте	1	26\12	
47.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	27\12	

48.	Броски мяча двумя руками стоя на месте	1	10\01	
49.	Техника безопасности при занятии на лыжах	1	14\01	
50.	Техника безопасности при занятии на лыжах	1	16\01	
51.	Переноска и надевание лыж	1	17\01	
52.	Переноска и надевание лыж	1	21\01	
53.	Ступающий шаг	1	23\01	
54.	Ступающий шаг	1	24\01	
55.	Скользкий шаг	1	28\01	
56.	Скользкий шаг	1	30\01	
57.	Скользкий шаг	1	31\01	
58.	Скользкий шаг	1	4\02	
59.	Скользкий шаг	1	6\02	
60.	Повороты переступанием	1	7\02	
61.	Повороты переступанием	1	18\02	
62.	Повороты переступанием	1	20\02	
63.	Повороты переступанием	1	21\02	
64.	Подъёмы и спуски под уклон	1	25\02	
65.	Подъёмы и спуски под уклон	1	27\02	

66.	Подъёмы и спуски под уклон	1	28\02	
67.	Прохождение дистанции	1	4\03	
68.	Прохождение дистанции	1	6\03	
69.	Прохождение дистанции	1	7\03	
70.	Ведение мяча на месте и шагом	1	11\03	
71.	Ведение мяча на месте и шагом	1	13\03	
72.	Ведение мяча на месте и шагом	1	14\03	
73.	Ловля и передача мяча	1	18\03	
74.	Игры с ведением мяча	1	20\03	
75.	Эстафеты с мячом	1	21\03	
76.	Инструктаж по т/б. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1\04	
77.	Инструктаж по т/б. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	3\04	
78.	Инструктаж по т/б. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	4\04	
79.	Метание мяча	1	8\04	
80.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении	1	10\04	
81.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении	1	11\04	
82.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении	1	15\04	
83.	Эстафеты с предметами	1	17\04	

84.	Бросок мяча	1	18\04	
85.	Бросок мяча	1	22\04	
86.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	24\04	
87.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	25\04	
88.	Передачи мяча	1	29\04	
89.	Передачи мяча	1	1\05	
90.	Передачи мяча	1	2\05	
91.	Передачи мяча	1	6\05	
92.	Передачи мяча	1	8\05	
93.	Ведение мяча с изменением направления	1	9\05	
94.	Ведение мяча с изменением направления	1	13\05	
95.	Метание. Челночный бег	1	15\05	
96.	Подтягивание . Метание.	1	16\05	
97.	Бег	1	20\05	
98.	Прыжок в длину	1	22\05	
99.	Итоговое занятие	1	23\05	

3.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически.
1.	Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	3\09	
2.	Ходьба и бег	1	5\09	
3.	Ходьба и бег	1	6\09	
4.	Челночный бег 3*10	1	10\09	
5.	Бег 30м	1	12\09	
6.	Прыжок в длину	1	13\09	
7.	Многоскоки. Метание мяча	1	17\09	
8.	Метание мяча.	1	19\09	
9.	Метание мяча.	1	20\09	
10.	Встречные эстафеты	1	24\09	

11.	Круговая эстафета	1	26\09	
12.	Бег 1000метров.	1	27\09	
13.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1	1\10	
14.	Ловля и броски мяча	1	3\10	
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	4\10	
16.	Ловля и передача мяча	1	8\10	
17.	Ловля и передача мяча	1	10\10	
18.	Ловля и передача мяча в движении	1	11\10	
19.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	15\10	
20.	Броски в цель	1	17\10	
21.	Ведение мяча	1	18\10	
22.	Ведение мяча	1	22\10	
23.	Ведение мяча	1	24\10	
24.	Ведение мяча	1	25\10	
25.	Броски в кольцо	1	7\11	
26.	Броски в кольцо	1	8\11	
27.	Эстафеты	1	12\11	
28.	Инструктаж по т/б.	1	14\11	

29.	Кувырок вперед	1	15\11	
30.	Кувырок вперед	1	19\11	
31.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	21\11	
32.	Из стойки на лопатках перекат вперед.	1	22\11	
33.	Акробатические комбинации.	1	26\11	
34.	Акробатические комбинации.	1	28\11	
35.	Упражнения на равновесие	1	29\11	
36.	Упражнения на равновесие	1	3\12	
37.	Упражнения в висах	1	5\12	
38.	Упражнения в висах	1	6\12	
39.	Упражнения в упорах	1	10\12	
40.	Упражнения в упорах	1	12\12	
41.	Комплекс аэробики	1	13\12	
42.	Прыжки со скакалкой	1	17\12	
43.	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1	19\12	
44.	Лазанье и перелезание.	1	20\12	
45.	Эстафеты	1	24\12	
46.	Инструктаж ПТБ	1	26\12	

47.	Подвижная игра: «Передал мяч, садись», «Метко в цель».	1	27\12	
48.	Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	1	10\01	
49.	Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения	1	14\01	
50.	Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения	1	16\01	
51.	Ступающий шаг	1	17\01	
52.	Ступающий шаг	1	21\01	
53.	Скользящий шаг	1	23\01	
54.	Скользящий шаг	1	24\01	
55.	Скользящий шаг	1	28\01	
56.	Скользящий шаг	1	30\01	
57.	Попеременный двухшажный ход.	1	31\01	
58.	Попеременный двухшажный ход.	1	4\02	
59.	Попеременный двухшажный ход.	1	6\02	
60.	Попеременный двухшажный ход.	1	7\02	
61.	Подъём лесенкой	1	11\02	
62.	Подъём лесенкой	1	13\02	
63.	Торможение «плугом».	1	14\02	

64.	Торможение «плугом».	1	18\02	
65.	Спуск в основной стойке.	1	20\02	
66.	Спуск в основной стойке.	1	21\02	
67.	Прохождение дистанции	1	25\02	
68.	Прохождение дистанции	1	27\02	
69.	Прохождение дистанции	1	28\02	
70.	Ловля и передача мяча	1	4\03	
71.	Ловля и передача мяча	1	6\03	
72.	Ведение мяча	1	7\03	
73.	Ведение мяча с изменением направления	1	11\03	
74.	Броски мяча	1	13\03	
75.	Броски мяча	1	14\03	
76.	Броски мяча	1	18\03	
77.	Перемещение, броски, передачи.	1	20\03	
78.	Перемещение, броски, передачи.	1	21\03	
79.	Передачи мяча	1	1\04	
80.	Передачи мяча через сетку	1	3\04	
81.	Передачи мяча через сетку	1	4\04	

82.	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	8\04	
83.	Подвижная игра «Пионербол»	1	10\04	
84.	Передача, ведение, броски мяча	1	11\04	
85.	Ведение мяча в движении	1	15\04	
86.	Ведение мяча в движении	1	17\04	
87.	Передача мяча после ведения	1	18\04	
88.	Подвижные игры с мячом	1	22\04	
89.	Подвижные игры	1	24\04	
90.	Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	1	25\04	
91.	Прыжок в длину с места.	1	29\04	
92.	Броски набивного мяча	1	1\05	
93.	Прыжок в длину в шаге	1	2\05	
94.	Наклон вперед на результат.	1	6\05	
95.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	8\05	
96.	Метание мяча	1	9\05	
97.	Метание мяча	1	13\05	
98.	Бег 30 метров.	1	15\05	
99.	Челночный бег 3x10м.	1	16\05	

100.	Бег 1000м.	1	20\05	
101.	Метание мяча на дальность.	1	22\05	
102.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1	23\05	