Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 1А педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

1. **Планируемые результаты обучения**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельност

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры; и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета :**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Кроссовая подготовка, мини-футбол*** 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

                                                          в) тактические действия в защите и нападении

                                                          г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

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

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

*На материале раздела «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», «Метбаскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжков.

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол .урок. | План.дата. | Факт. дата |
|
| 1 | **Глава 1. Основа знаний**. Инструктаж по технике безопасности. **Глава** **2 Легкая атлетика-16 часов**. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Равномерный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». | 1 |  |  |
| 3 | Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди».Понятие «короткая дистанция». | 1 |  |  |
| 4 | Разновидности бега.Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 7 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.  П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 9 | П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега». | 1 |  |  |
| 10 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 | 1 |  |  |
| 11 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100). | 1 |  |  |
| 12 | П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | 1 |  |  |
| 13 | П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 14 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега.(бег-50м,ходьба-100м).Подвижная игра «гуси-лебеди». ОРУ. | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Игры «К флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 17 | **Гимнастика-16часов.** Инструктаж по технике безопасности и подвижных игр. Ходьба под счет, на носках ,на пятках. | 1 |  |  |
| 19 | Основная стойка. Игры « Метко в цель», «Погрузка арбузов». | 1 |  |  |
| 20 | Основная стойка . Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. | 1 |  |  |
| 21 | Основная стойка .Построение в шеренгу Группировка .Перекаты в группировке лежа на животе. | 1 |  |  |
| 22 | Основная стойка. Подвижные игры «Быстро по местам». | 1 |  |  |
| 23 | Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке. ОРУ. | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 25 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ. | 1 |  |  |
| 26 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 27 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево! Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 28 | Повороты напра-во, нале-во! Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 29 | Повороты направо ,налево! Выполнение команд «Класс шагом марш!». «Класс стой». Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Игра «Ниточки и иголочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |

**3 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | **Глава 2. Лыжная подготовка-17 часов.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде, обуви. | |  |  |  |
| 35 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | | 1 |  |  |
| 36 | Разучивание скользящего шага. | | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | | 1 |  |  |
| 38 | Передвижение скользящим шагом. | | 1 |  |  |
| 39 | История развития физической культуры и первых соревновании.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | | 1 |  |  |
| 40 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | | 1 |  |  |
| 41 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | | 1 |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские сани» | | 1 |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | 1 |  |  |
| 46 | Игра «Два до­ма». Передвижение скользящим шагом. | | 1 |  |  |
| 47 | . Игра «По местам». Передвижение скользящим шагом . | | 1 |  | . |
| 48 | Ступающий шаг без палки.. Игра «День и ночь». | | 1 |  |  |
| 49 | Скользящий шаг без палки , с палками. | | 1 |  |  |
| 50 | Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | | 1 |  |  |
| 51 | Спуск с небольшого склона .Подъем «елочкой». | 1 | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 четверть – 15ч. | | | | | |
| Кроссовая подготовка | | | | | |
| 52 | **Глава 1**. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Основные физические качества: сила,выносливость ,ловкость,гибкость. | 1 |  |  |
| 53 | **Глава 2.Легкая атлетика -14 часов**. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег до 3 мин. | 1 |  |  |
| 54 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра | 1 |  |  |
| 55 | «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 56 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра | 1 |  |  |
| 57 | «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра | 1 |  |  |
| 59 | «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 60 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). | 1 |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 62 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение | 1 |  |  |
| 63 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение | 1 |  |  |
| 64 | Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 65 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. | 1 |  |  |
| 66 | Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |

Приложения

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре**

**Для 1 класса**

**2019-2020 учебный год**

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

Рассмотрено на заседании

Класс 2А педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2010-2020 учебный год

1. **Планируемые результаты обучения**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**2.Содержание учебного предмета**

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры; и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета :**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Кроссовая подготовка, мини-футбол*** 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

                                                          в) тактические действия в защите и нападении

                                                          г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

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

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

*На материале раздела «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», «Метбаскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком .

2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во уроков | Фактическая дата проведения | Планируемая дата проведения |
| 1 | **1 четверть-16 часов. Глава 1.Основы знаний-1 час.** Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |  |  |
| 2 | **Глава 2.Легкая атлетика-15** **часов**. Развитие силовых способностей и прыгучести . | 1 |  |  |
| 3 | Специально-беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Учет :Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 4 | Специально-беговые упражнения. Учет :Бег 30 м с высокого старта . | 1 |  |  |
| 5 | Обучение прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в вертикальную цель . | 1 |  |  |
| 7 | Учет : Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег до 2 мин. Развитие скоростных способностей .ОРУ в движение | 1 |  |  |
| 8 | Челночный бег 3х10 м. на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность. Специальные беговые упражнения . | 1 |  |  |
| 9 | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении .Бег 1000 м без учета времени. | 1 |  |  |
| 10 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цел. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 11 | Челночный бег 4х9 м.. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 12 | Специально- беговые упражнения .Челночный бег 4х9м.Равномерный бег до 3 мин. | 1 |  |  |
| 13 | Развитие силовой выносливости. Равномерный бег до 1000 м без учета времени. | 1 |  |  |
| 14 | Развитие координационных способностей при передачи мяча. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. | 1 |  |  |
| 15 | Закрепление и совершенствование навыка в прыжках .Повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед . Равномерный бег до 3 мин . | 1 |  |  |
| 16 | Ходьба и бег в колонне с заданием . Игра на внимание "Класс смирно " . Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось | 1 |  |  |
| 17 | **2 четверть -16 часов. Глава 1.Основы знаний.**  . Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. | 1 |  |  |
| 18 | **Глава 2.Гимнастика-15 часов**. Построение в шеренгу по 1и 2 . ОРУ. Построение в круг из колонны по 1 Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось» | 1 |  |  |
| 19 | Развитие внимание .ОРУ на внимание. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 21 | Ходьба и бег змейкой по кругу . . На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 22 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 23 | Перекаты вперед и назад в группировке .Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов .вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 26 | Овладение элементарными умениями при прыжках со скакалкой . Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов .вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. .Игры: «Пустое место»., белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты . | 1 |  |  |
| 30 | Упражнение на равновесие : Ходьба по скамейке .Лазание по скамейке в упоре на коленях. Прыжки со скакалкой . | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 32 | Упражнение на равновесие : ходьба по гимнастической скамейке .Лазание по шведской стенке .ОРУ. | 1 |  |  |
| 33 | **3 четверть -21часов. Глава 1.Основы знаний.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки . | 1 |  |  |
| 34 | **Глава 2.Лыжная подготовка -20 часов.** Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом. | 1 |  |  |
| 35 | Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень» | 1 |  |  |
| 36 | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 1 км в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 37 | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | 1 |  |  |
| 38 | Закрепить технику передвижения на 1лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой). Пройти дистанцию 1 км. |  |  |  |
| 39 | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»). | 1 |  |  |
|
| 40 | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | 1 |  |  |
| 41 | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | 1 |  |  |
| 42 | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | 1 |  |  |
| 43 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. | 1 |  |  |
| 44 | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | 1 |  |  |
| 45 | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | 1 |  |  |
| 46 | Сформировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|
| 50 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 54 | **4 четверть-17 часов. Глава 1.Основы знаний.** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. | 1 |  |  |
| 55 | **Глава 2.Легкая атлетика-14 часов**. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 56 | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 57 | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 59 | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 60 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |  |  |
| 61 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 62 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |  |  |
| 63 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 64 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 66 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 67 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **68** | **Футбол -3 часа . -** ведение мяча (по прямой, змейкой ,с обеганием стоек ). | 1 |  |  |
| 69 | Равномерный Бег.4 мин. Футбол с упрощенными правилами. | 1 |  |  |
| 70 | Футбол- удары с места и в движении. Учебно–тренировочные игры . | 1 |  |  |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре**

**Для 2 класса**

**2019-2020 учебный год**

**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 |  |  |  |  |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 3 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г

2019-2020 учебный год

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**2.Содержание учебного предмета**

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры; и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание рабочей программы 3 класса**

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

**Способы физкультурной деятельности 2часа**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Кроссовая подготовка, мини-футбол***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

                                                          в) тактические действия в защите и нападении

                                                          г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

***Баскетбол 8часов****:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

***Волейбол 8 часов:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование 3 класс**

**I четверть**

**Всего – 70 ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 1 | **Легкая атлетика 8 часов** . Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на здоровье учеников. Сведения о режиме дня, зарядка, личная гигиена | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 3 | Учет : Прыжки в длину с места . Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Челночный бег 3х10 | 1 |  |  |
| 4 | Учет : Челночный бег на 3х10 м. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 3 мин . | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние | .  1 |  |  |
| 6 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега с 9 -11 шагов . равномерный бег до 4 мин .ОРУ | . 1 |  |  |
| 7 | Бег 500 м. Учет :прыжки в длину с разбега . Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 |  |  |
| 8 | Олимпийские Игры . История возникновения . Игра "День и ночь ". Равномерный бег . | 1 |  |  |
| 9 | **Пионербол : 3 часа.**  Правила ТБ на уроках спортивных игр  Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 10 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Подача мяча через сетку . | 1 |  |  |
| 11 | Игра через зону 3 .Ловля мяча после подачи .Учебная игра . | 1 |  |  |
| 12 | **Баскетбол : 5 часов .**  Ведение мяча правой рукой и передача от груди. | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте и передача мяча. Стойка игрока правым и левым боком . | 1 |  |  |
| 14 | Веселые старты с элементами баскетбола . Перемещения правым и левым боком в стойке игрока. | 1 |  |  |
| 15 | Техника броска мяча в парах и передачи от груди . Перемещение в стойке баскетболиста . | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты баскетболиста . Специальные упражнения баскетболиста .Подведение итога. | 1 |  |  |
|  | 2 четверть-16 часов |  |  |  |
| 17 | **Гимнастика -16часов.**  Инструктаж по технике безопасности . Перекаты в группировке вперед и назад .ОРУ. | 1 |  |  |
| 18 | Выполнение команд: "Полповорота налево!","Полповорота направо!". Выполнение команды шире шаг ,чаще шаг . Кувырки вперед в группировке. | 1 |  |  |
| 19 | Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе .ОРУ."2-3 кувырка веред в группировке . Стойке на лопатках . | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствовать кувырок вперед и назад .ОРУ. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках .Прыжки со скакалкой .Лазание по канату в 3 приема. | 1 |  |  |
| 22 | Построение в 1 и 2 шеренги . Ходьба в колонне строевым шагом . Лазание по канату в 3 приема .Прыжки со скакалкой .ОРУ. | 1 |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках перекатом вперед ."Мост"лежа . Прыжки со скакалкой . | 1 |  |  |
| 24 | Учет : Комбинация из 3 элементов . ОРУ. Прыжки со скакалкой . | 1 |  |  |
| 25 | Вис стоя и лежа .Подтягивание в висе лежа .Учет: Лазание по канату . Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях . | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствовать вис стоя и лежа . Учет : прыжки со скакалкой за 30 сек .Упражнение на равновесие . | 1 |  |  |
| 27 | Совершенствовать поднимание туловища лежа на спине 30 сек . | 1 |  |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов .ОРУ .Учет : наклон вперед сидя на полу . | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3.Строевой шаг на месте .Кувырки вперед в стойку на лопатках .ОРУ. | 1 |  |  |
| 30 | «Мост»лежа .. Упражнения лежа на животе ."Лодочка". ОРУ. | 1 |  |  |
| 31 | Эстафеты с элементами гимнастики . | 1 |  |  |
| 32 | Подведение итога четверти. | 1 |  |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  Часов | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 33 | **Лыжная подготовка** -**12 час**. Инструктаж занятий на лыжах. Подготовка. Скользящий шаг. | 1 |  |  |
| 34 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование. | 1 |  |  |
| 35 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам | 1 |  |  |
| 36 | Преодоление мелких неровностей поверхности ( уступа и выступа) | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. (совершенствование). Преодоление мелких неровностей поверхности  ( уступа и выступа) | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Подъём «ёлочкой» | 1 |  |  |
| 39 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Подъём «елочкой». | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Подъём « ёлочкой». Поворот упором двумя . | 1 |  |  |
| 41 | Преодоление мелких неровностей поверхности . | 1 |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1.5-2 км Применение изученных приёмов. | 1 |  |  |
| 43 | Применение изученных приёмов. Дистанции до 1 км Контроль техники спусков | 1 |  |  |
| 44 | Тренировочное прохождение дистанции 1 км. Соревнование лыжников класса | 1 |  |  |
| 45 | Контроль прохождения дистанции 1 км | 1 |  |  |
| 46 | Применение изученных приёмов передвижения 1 км | 1 |  |  |
| 47 | **Баскетбол**. Профилактика травматизма на уроках Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 48 | Передвижение игрока. Ведение мяча правой и левой рукой . | 1 |  |  |
| 49 | Передачи мяча на месте от груди .Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |  |  |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |  |  |
| 51 | Передачи мяча на месте от груди . Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |  |  |
| 52 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |  |  |
| 53 | Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 54 | Т\Б в спортивном зале и на спортивной площадке. Прыжки в длину с места .Равномерный бег 2 мин . | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений; Техники бега с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой. | 1 |  |  |
| 56 | П\И « Вслед за мячом » Бег на 30м. | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники высокого старта, техника метание мяча на дальность . | 1 |  |  |
| 58 | П\И «Бег- преследование с прыжками .Учет .Бег на 60 м. | 1 |  |  |
| 59 | Метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, от груди на заданную высоту, максимальную высоту . Эстафеты со скакалкой. | 1 |  |  |
| 60 | П\И Встречная и по кругу, эстафета парами . Метание мяча в цель с 6 м. | 1 |  |  |
| 61 | Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Старт из положения, лежа (в зале). Челночный бег 3 х10 м . | 1 |  |  |
| 62 | П\И « Отбей мяч», «Мяч в воздухе» Челночный бег 3х10 м . | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча 150 г на дальность и заданное расстояние. Переменный бег для развития вынослвости. | 1 |  |  |
| 64 | П\И « Мяч капитану» , « Отбей мяч» Равномерный бег до 3 мин . | 1 |  |  |
| 65 | Бег 3 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 66 | П\И « Два огня», « Передачи в движении по кругу». | 1 |  |  |
| 67 | Эстафеты встречные . ОРУ. специально- беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 68 | П\И « Вслед за мячом », « Тренируем глазомер» | 1 |  |  |
| 69 | Прыжки в длину с места . Равномерный бег о 6 минут. | 1 |  |  |
| 70 | Прыжки в длину с разбега с 5 шагов. Футбол. |  |  |  |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре**

**Для 3 класса**

**2019-2020 учебный год**

**3 класс**

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа №125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  протокол №  от «\_\_ » августа 20\_\_г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_Карелина .А.И. | Согласовано Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_Л.А. Сиргажина  « » августа 20\_\_г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_А.М.Абдразаков  Приказ №  « » августа 20\_\_г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

предмет

класс \_\_4\_

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол №

« » августа 20\_\_г.

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые предметные результаты**

**освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельност

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**2.Содержание учебного предмета**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

**Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**

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

**Подвижные игры**

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

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

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

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

**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 и коррекции мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей**: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале раздела «Легкая атлетика»**

**Развитие координации движений**: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

**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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**На материале раздела «Лыжные гонки»**

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

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

**На материале раздела «Плавание»**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

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

**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 |  |  |  |  |  |

**3 класс**

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

**4 класс**

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**3.Календарно - тематическое планирование предмета, 4класс (70ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во уроков | Фактическая дата проведения | Планируемая дата проведения |
| 1 | **Глава 1.Основы знаний** . Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . | 1 |  |  |
| 2 | **Глава 2.Легкая атлетика 15 часов.** Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Учет: Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 3 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки в дину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1 |  |  |
| 8 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м-100). | 1 |  |  |
| 9 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 10 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 11 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 14 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 15 | . Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось» | 1 |  |  |
| 17 | **Глава 1.Основы знаний** . Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |
| 18 | **Глава .2.Гимнастика-15 часов.** ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей . Игра « Что изменилось». | 1 |  |  |
| 19 | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 21 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 22 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе**.** «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 23 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов ,.вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» . | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов ,вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов,вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. .Игры: «Пустое место»., «Белые медведи». Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 30 | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» .Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ .«Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 32 | **3 четверть -22 часа**. **Глава 1.Основы знаний**. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 33 | **Глава 2.Лыжная подготовка -21** **час**. Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах. | 1 |  |  |
| 34 | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом. | 1 |  |  |
| 35 | Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах. | 1 |  |  |
| 36 | Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км . | 1 |  |  |
| 37 | Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | 1 |  |  |
| 38 | Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой). Пройти дистанцию 2 км. | 1 |  |  |
| 39 | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»). | 1 |  |  |
|
| 40 | Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | 1 |  |  |
| 41 | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | 1 |  |  |
| 42 | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | 1 |  |  |
| 43 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. | 1 |  |  |
| 44 | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | 1 |  |  |
| 45 | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | 1 |  |  |
| 46 | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|
| 50 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 54 | **4 четверть -17часов. Глава 1.Основы знаний** . Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, ловкость. | 1 |  |  |
| 55 | **Глава 2.Легкая атлетика -13 часов**. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 56 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 57 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 59 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 60 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |  |  |
| 61 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 62 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1 |  |  |
| 63 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места способом согнув ноги. . Игра «Волк во рву» . Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 66 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 67 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **68** | **Футбол -** ведение мяча (по прямой,змейкой,с обеганием стоек ). | 1 |  |  |
| 69 | Равномерный Бег.4 мин. Футбол с упрощенными правилами. | 1 |  |  |
| 70 | Футбол- удары с места и в движении. Учебно–тренировочные игры .  Итого: 70 часов | 1 |  |  |