МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 2 классов** начального общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения,** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## Содержание курса

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

* по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с ска- калками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу *«Легкая атлетика»* ***—*** технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* по разделу *«Лыжная подготовка»* ***—*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон

«по- луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

* по разделу *«Подвижные игры»* ***—*** играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами»,

«Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки»,

«Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове»,

«Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки»,

«Охотник и зайцы», «Ловишка на хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами

«снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами  спортивных игр | 16 |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 22 |  | | 16 | 6 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | 14 |  | |
|  | Всего часов: | 68 | 16 | | 16 | 20 | 16 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.
2. **Демонстрационные материалы:**
   * таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   * плакаты методические;
   * портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. **Технические средства:**
   * телевизор с универсальной приставкой;
   * аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
   * мегафон;
   * экран (на штативе или навесной);
   * цифровая видеокамера.
4. **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**
   * стенка гимнастическая;
   * бревно гимнастическое напольное;
   * скамейки гимнастические;
   * перекладина гимнастическая;
   * канат для лазанья;
   * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);маты гимнастические;
   * мячи набивные (1 кг);
   * скакалки гимнастические;
   * мячи малые (резиновые, теннисные);
   * палки гимнастические;
   * обручи гимнастические;
   * планка для прыжков в высоту;
   * стойки для прыжков в высоту;
   * рулетка измерительная (10 м, 50 м);
   * щиты с баскетбольными кольцами;
   * большие мячи (резиновые, баскетбольные);
   * стойки волейбольные;
   * сетка волейбольная;
   * мячи средние резиновые;
   * аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
  + рабочие программы по физической культуре;
  + учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  + методические издания по физической культуре для учителей.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с  ходьбой. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Метание мяча на дальность. Бег по  дистанции. п/и «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с места – контрольное  упражнение. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Метание мяча на дальность – контрольное  упражнение. Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10  м. п/и «Лисы и куры» | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми. Построение в колонну по одному.  Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 |  |  |
| 10 | 2 | Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-  поймай» | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Основная стойка и передвижения  баскетболиста. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля  двумя руками. «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Ведение мяча стоя на месте, передача и  ловля. п/и «Мяч в корзину» | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй»,  «Мяч водящему». | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 16 |  |  |
| 17 | 1 | Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег  врассыпную и с остановкой по сигналу. | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Ходьба и бег между предметами, ползание  по гимнастической скамейке на животе. | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке  парами. | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через  скакалку. | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.  Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку  матов. | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с  сохранением устойчивого равновесия. | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Прыжки через короткую скакалку на двух  ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три  шеренги. | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Упражнения на равновесие. п/и «Два  мороза» | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на  лопатках с поддержкой согнув ноги. | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.  Лазанье по канату. | 1 |  |  |
| 29 | 13 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок  вперед. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Мальчики: подтягивание в висе на  перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во  бору» | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и  пенечки». | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 14 |  |  |
| 33 | 1 | Правила поведения на уроках лыжной  подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим  шагом без палок. | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Передвижение по кругу, чередуя  ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Ступающий шаг с широкими  размахиваниями руками; с небольшого  разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с  переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Передвижение скользящим шагом с  палками до 500 м в умеренном темпе. Игра  – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |
| 39 | 7 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Повороты переступанием. п/и «По местам». | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Спуски в высокой стойке.  Cалки | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Подъем «лесенкой».  п/и «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай  сигнал». | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Попеременный двухшажный ход без палок.  п/и «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |
| 45 | 13 | Попеременный двухшажный ход без палок.  п/и «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 46 | 14 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 6 |  |  |
| 47 | 1 | Тестирование наклона вперѐд из положения  стоя | 1 |  |  |
| 48 | 2 | Тестирование подтягивания на низкой  перекладине из виса лѐжа | 1 |  |  |
| 49 | 3 | Лазанье и перелезание по гимнастической  стенке | 1 |  |  |
| 50 | 4 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 51 | 5 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 52 | 6 | Ходьба и бег между предметами, ползание  по гимнастической скамейке на животе. | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 53 | 1 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 54 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от  груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |
| 55 | 3 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя  руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 56 | 4 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и  подвижных играх. | 1 |  |  |
| 57 | 5 | Бег с остановками в шаге, с изменением  направления движения. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 58 | 6 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 59 | 7 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 60 | 8 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя  руками , одной слева, одной справа. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 61 | 1 | Техника безопасности при беге, метаниях и  прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 62 | 2 | Бег на 30м с высокого старта; поднимание  и опускание туловища за 30секунд | 1 |  |  |
| 63 | 3 | Прыжок в длину с места. Челночный бег  3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 64 | 4 | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с  места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | 1 |  |  |
| 65 | 5 | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в  длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в  упоре лежа. | 1 |  |  |
| 66 | 6 | Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра  «Круг-кружочек». | 1 |  |  |
| 67 | 7 | Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». | 1 |  |  |
| 68 | 8 | Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К  своим флажкам». | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную

оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их

изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем

темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей- ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших

сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз- можно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль- турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль- турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом

«Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 7,1 и  выше | 7,0-6,0 | 5,4 и  ниже | 7,3 и  выше | 7,2-6,2 | 5,6 и  ниже |
| 2. | Координа-  ционные | Челночный бег 3x10  м, сек. | 10,4 -"- | 10,0-9,5 | 9,1 -"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 -"- |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 110-"- | 125-145 | 165 -"- | 100 -"- | 125-140 | 155 -"- |
| 4. | Выносли-  вость | 6-минутный бег, м | 750 и  менее | 800-950 | 1150-"- | 550 и  менее | 650-850 | 950 -"- |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из  положения сидя, см | 1 и  ниже | 3-5 | 7,5 и  выше | 2 и  ниже | 5-8 | 11,5 и  выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой  перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -"- | 2-3 | 4 -"- | - | - | - |
| на низкой  перекладине из виса лежа, кол-во раз  (девочки) | - | - | - | 3 -"- | 6-10 | 14 -"- |

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
|  | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м (с) | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.2 | 6.8 | 7.2 | 6.3 | 6.9 | 7.3 |
| 3 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1000 м (мин) | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – 4 класс** | **-** | **- 9оС** |
| **(при слабом ветре – 2-4 м/с)** | | |

# (Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во  часов | Дата | Примечания |
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 |  |  |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 |  |  |
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные  ориентиры | 1 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках:  «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках:  «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: « К  своим флажкам». | 1 |  |  |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега:  «Пятнашки». | 1 |  |  |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «  Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний:  «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и  передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и  передачи мяча: «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие  воробушки», «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом:  «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 |  |  |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй,  играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два  Мороза». | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча. | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча». |  |  |  |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 30 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |  |  |