Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение «Средняя общеобразовательная школа №23» города Чебоксары Чувашской Республики

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО  Руководитель МО  Морякова Н.В.  Протокол №\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | Утверждена  приказом МБОУ «СОШ №23» г. Чебоксары  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. №\_\_\_  Директор МБОУ «СОШ №23»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Уварова М.В. |

**Рабочая программа**

По учебному курсу «Физическая культура»

1,2 классы

Автор Басов П.В.

**(1 класс – 99 часов**

**2 класс – 102 часа)**

2017-2018 учебный год

Физическая культура

1-4 классы

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре (1ч)**

1.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч**

**Беговые упражнения 8 ч**

2. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.

3. Стартовый разгон. Бег 30 м.

4. Высокий старт. Бег 30 м.

5. Бег 60 м . Бег из различных и.п.

6. Смешанное передвижение до 600м.

7. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.

8. Смешанное передвижение до 1 км.

9. Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин.

**Прыжковые упражнения (4ч)**

10. Прыжок в длину с места.

11. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

12. Эстафеты с прыжками.

13. Прыжки со скакалкой.

**Броски большого, метания малого мяча (3ч)**

14. Броски мяча (1кг) на дальность.

15. Метание малого мяча в вертикальную цель.

16. Метание малого мяча с места на дальность.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Подвижные игры(8ч)**

17**.** Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза».

18. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

19. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов».

20. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

21. «Кто дальше бросит». Эстафеты.

22. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки».

23. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

24. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

1. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)**

**Организующие команды и приемы (6ч)**

2. Ин­структаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу.

3. Перестроение по звеньям.

4. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

5. Повороты направо, налево.

6. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

7. Метание малого мяча в вертикальную цель.

**Акробатические упражнения (5ч)**

8. Группировка.

9. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте.

10. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

11. Стойка на лопатках.

**12. Акробатическая комбинация.**

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. (5ч)**

13. Лазание по канату.

14. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

15. Опорный прыжок с места через гимнастического козла.

16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

17. Висы и упоры на низкой перекладине.

**Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )**

18. Лазание по гимнастической стенке.

19. Перелезание через горку матов.

20. Лазание по наклонной скамейке на коленях.

21. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

22. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине

23-24. Гимнастическая полоса препятствий.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

1.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Подвижные игры (8ч)**

2. Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

3. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

4. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов».

5. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

6. «Кто дальше бросит». Эстафеты.

7. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки».

8. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

9. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)**

10. ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.

11-12. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок.

13-14. Повороты переступанием на лыжах без палок.

15-16. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками.

17. Торможение падением.

18. Повороты переступанием на месте.

19. Подъем на склон «полу­елочкой» и спуск на лыжах

20. Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах.

21. Передви­жение на лыжах змейкой.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)**

22. Бросок мяча снизу на месте.

23. Ловля мяча на месте.

24. Ловля и броски мяча на месте.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

**ПЛАВАНИЕ(2 часа)**

2. Название плавательных упражнений, способов плавания.

3. Правила безопасного поведения на воде

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)**

4. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».

5. Эстафеты с мячами.

6. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кру­гу».

7. Бросок мяча снизу на месте в щит.

8. Ведение мяча. Игра «Передал - садись».

9. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».

10. Игра в мини-баскетбол.

11. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте.

12-13. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч. Беговые упражнения7 ч**

14. Бег с изменением направления, ритма и темпа.

15. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».

16. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».

17. Челночный бег.

18.Кросс 1 км.

19. 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».

20. Игры и эстафеты с бегом на местности.

**Прыжковые упражнения (3ч)**

21. Прыжок в длину с места.

22. Прыжок в длину с разбега.

23. Прыжок в высоту с разбега.

**Броски большого, метания малого мяча (3ч)**

24. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

25. Метание малого мяча в вертикальную цель.

26. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

**Знания о физической культуре (1ч)**

27. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепления здоровья человека.

**2 класс**

**Знания о физической культуре(2 часа)**

Физическая культура человека.

**Правила ТБ при занятиях физической культурой**

**Легкая атлетика (14 часов)**

Беговая подготовка 7 ч

Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.

Челночный бег.

Бег (30 м).

Бег с ускорением (60 м).

Равномерный бег (7 мин).

Равномерный бег (8 мин).

Бег 1 км без учета времени

Прыжковая подготовка (4ч)

**Прыжки в длину с мес­та.**

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание набивного мяча.

Подвижные игры на материале легкой атлетике (11 часов)

Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты.

Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.

Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты.

Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.

Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.

Игра «Вызов номера». Эстафеты.

Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты.

Игра «Птица в клетке». Эстафеты.

Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты.

Знания о физической культуре

Зарождение Олимпийских игр.

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)

Организующие команды и приемы (3 часов)

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

**Акробатические упражнения (7 часов)**

Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Упоры, седы, упражнения в группировке

Стойка на лопатках.

Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Кувырок вперед.

Акробатическая комбинация.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3 часа)**

Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал».

Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе.

Вис на согнутых руках.

Опорный прыжок

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера (6 часов)**

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на бревне.

Комбинация на бревне.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.

Перелезание через коня, брев­но.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре.

Физические качества сила, быстрота, выносливость.

**Лыжные гонки (12 часов)**

Правила Т.Б. на уроках по лыжам.

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.

Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.

Спуск в основной стойке.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты приставными шагами.

Падение на бок на месте и в движении под уклон.

Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

Развитие выносливости.

Развитие выносливости.

**Подвижные игры на материале баскетбола(17 часов)**

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте.

Броски в цель.

Ведение на месте. Броски в цель.

Игра «Попади в обруч».

Игра «Передал - садись».

Броски в цель. Игра «Передал - садись».

Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».

Броски в щит.

Игра «Мяч соседу».

Броски в кольцо.

Развитие координационных способностей.

Игра «Передача мяча в колон­нах».

Эстафеты. Развитие координационных способностей.

Игра в мини-баскетбол.

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Знания о физической культуре.

Физические качества гибкость и равновесие.

**Подвижные игры на материале баскетбола (8 часов)**

Эстафеты. Развитие координационных способностей

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.

Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».

Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.

Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.

Ловля и передача мяча. «Школа мяча».

Ведение мяча. «Школа мяча».

**Плавание (2 часа)**

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

Влияние плавания на состояние здоровья.

**Легкая атлетика(13 часов)**

**Беговые упражнения (7 часов)**

Челночный бег.

Бег (30 м).

Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».

Равномерный бег (7 мин).

Равномерный бег (8 мин).

Кросс 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения (3 часа)

Прыжок с мес­та. Эстафеты.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Броски, метания (3 часа)

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча на дальность с места.

Метание малого мяча на дальность отскока.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **I четверть**  **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1ч)** | | |
| 1. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | **1** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч** | | |
| 2. | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | **1** |
| 3. | Стартовый разгон. Бег 30 м | **1** |
| 4. | Высокий старт. Бег 30 м | **1** |
| 5. | Бег 60 м . Бег из различных и.п. | **1** |
| 6. | Смешанное передвижение до 600м. | **1** |
| 7. | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | **1** |
| 8. | Смешанное передвижение до 1 км. | **1** |
| 9. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. | **1** |
| 10. | Прыжок в длину с места. | **1** |
| 11. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | **1** |
| 12. | Эстафеты с прыжками | **1** |
| 13. | Прыжки со скакалкой | **1** |
| 14. | Броски мяча (1кг) на дальность | **1** |
| 15. | Метание малого мяча в вертикальную цель | **1** |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность | **1** |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 8 ч** | | |
| 17. | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | **1** |
| 18. | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | **1** |
| 19. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | **1** |
| 20. | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | **1** |
| 21. | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | **1** |
| 22. | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | **1** |
| 23. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | **1** |
| 24. | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | **1** |
| **II четверть**  **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 ч.** | | |
| 25. | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. | **1** |
| **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)** | | |
| 26. | Ин­структаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | **1** |
| 27. | Перестроение по звеньям | **1** |
| 28. | Размыкание на вытянутые руки в сторону | **1** |
| 29. | Повороты направо налево | **1** |
| 30. | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | **1** |
| 31. | Метание малого мяча в вертикальную цель | **1** |
| 32. | Группировка | **1** |
| 33. | Перекаты в группировке лежа на животе | **1** |
| 34. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | **1** |
| 35. | Стойка на лопатках | **1** |
| 36. | **Акробатическая комбинация** | **1** |
| 37. | Лазанье по канату | **1** |
| 38. | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи | **1** |
| 39. | Опорный прыжок с места через гимнастического козла | **1** |
| 40. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | **1** |
| 41. | Висы и упоры на низкой перекладине | **1** |
| 42. | Лазание по гимнастической стенке. | **1** |
| 43. | Перелезание через горку матов. | **1** |
| 44. | Лазание по наклонной скамейке на коленях | **1** |
| 45. | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | **1** |
| 46. | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | **1** |
| 47. | Гимнастическая полоса препятствий. | **2** |
| **III четверть**  **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)** | | |
| 48. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | **1** |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (8 ч.)** | | |
| 49. | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | **1** |
| 50. | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята» | **1** |
| 51. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | **1** |
| 52. | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | **1** |
| 53. | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | **1** |
| 54. | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | **1** |
| 55. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» | **1** |
| 56. | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | **1** |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)** | | |
| 57. | ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде | **1** |
| 58. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | **2** |
| 59. | Повороты переступанием на лыжах без палок | **2** |
| 60. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | **2** |
| 61. | Торможение падением | **1** |
| 62. | Повороты переступанием на месте | **1** |
| 63. | Подъем на склон «полу­елочкой» и спуск на лыжах | **1** |
| 64. | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | **1** |
| 65. | Передви­жение на лыжах змейкой | **1** |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (3 ч.)** | | |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. | **1** |
| 67. | Ловля мяча на месте. | **1** |
| 68. | Ловля и броски мяча на месте. | **1** |
| **IV четверть**  **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)** | | |
| 69. | История развития физической культуры и первых соревнований. | **1** |
| **Плавание (2ч.)** | | |
| 70. | Название плавательных упражнений, способов плавания. | **1** |
| 71. | Правила безопасного поведения на воде | **1** |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)** | | |
| 72. | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | **1** |
| 73. | Эстафеты с мячами. | **1** |
| 74. | Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кру­гу». | **1** |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте в щит. | **1** |
| 76. | Ведение мяча. Игра «Передал - садись». | **1** |
| 77. | Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо». | **1** |
| 78. | Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 79. | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | **2** |
| 80. | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». | **1** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч.)** | | |
| 81. | Бег с изменением направления, ритма и темпа | **1** |
| 82. | Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | **1** |
| 83. | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». | **1** |
| 84. | Челночный бег | **1** |
| **85.** | Кросс 1 км. | **1** |
| 86. | 6-минутный бег. Игра «Смена сторон». | **1** |
| 87. | Игры и эстафеты с бегом на местности. | **1** |
| 88. | Прыжок в длину с места | **1** |
| 89. | Прыжок в длину с разбега | **1** |
| 90. | Прыжок в высоту с разбега | **1** |
| 91. | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | **1** |
| 92. | Метание малого мяча в вертикальную цель | **1** |
| 93. | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние | **1** |
| **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (1 ч.)** | | |
| 94. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепления здоровья человека. | 1 |

**2 класс**

**I четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | |  |
| 1 | Физическая культура человека | 1 |
| 2 | **Правила ТБ при занятиях физической культурой** | **1** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч** | |  |
| **Беговая подготовка 7 ч** | |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 1 |
| 4 | Челночный бег. | 1 |
| 5 | Бег (30 м). | 1 |
| 6 | Бег с ускорением (60 м). | 1 |
| 7 | Равномерный бег (7 мин). | 1 |
| 8 | Равномерный бег (8 мин). | 1 |
| 9 | Бег 1 км без учета времени | 1 |
| **Прыжковая подготовка (4ч)** | |  |
| 10 | **Прыжки в длину с с мес­та.** | **1** |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | 1 |
| 13 | Прыжок с высоты (до 40 см). | 1 |
| **Броски большого, метания малого мяча (3ч)** | |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную  цель | 1 |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча | 1 |
| **Подвижные игры на материале легкой атлетики(11 часов)** | |  |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 1 |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 1 |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | 1 |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 1 |
| 22 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | 1 |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | 1 |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | 1 |
| 25 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | 1 |
| 26 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты | 1 |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 1 |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | |  |
| 1(28) | Зарождение Олимпийских игр | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)** | | |  |
| **Организующие команды и приемы (3 часов)** | | |  |
| 2(29) | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | | 1 |
| 3(30) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | 1 |
| 4(31) | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | | 1 |
| **Акробатические упражнения (7 часов)** | | |  |
| 5(32) | | Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 6(33) | | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |
| 7(34) | | Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 |
| 8(35) | | Стойка на лопатках | 1 |
| 9(36) | | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | 1 |
| 10(37) | | Кувырок вперед. | 1 |
| 11(38) | | К.р. Акробатическая комбинация | 1 |
| **Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3 часа)** | | |  |
| 12(39) | | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | 1 |
| 13(40) | | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 1 |
| 14(41) | | Вис на согнутых руках. | 1 |
| **Опорный прыжок** | | |  |
| 15(42) | | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера (6ч )** | | |  |
| 16 (43) | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 1 |
| 17 (44) | | Комбинация на бревне | 1 |
| 18(45) | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 1 |
| 19(46) | | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе | 1 |
| 20(47) | | Перелезание через коня, брев­но. | 1 |
| 21(48) | | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**III четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | |  |
| 1(49) | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 |
| **Лыжные гонки (12 часов)** | |  |
| 2(50) | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. | 1 |
| 3(51) | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
| 4(52) | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 |
| 5(53) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | 1 |
| 6(54) | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | 1 |
| 7(55) | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 8(56) | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 9(57) | Повороты приставными шагами. | 1 |
| 10(58) | Падение на бок на месте и в движении под уклон. | 1 |
| 11(59) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м | 1 |
| 12(60) | Развитие выносливости. | 1 |
| 13(61) | Развитие выносливости | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола(17 часов)** | |  |
| 14(62) | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 15(63) | Ведение мяча на месте | 1 |
| 16(64) | Броски в цель | 1 |
| 17(65) | Ведение на месте. Броски в цель. | 1 |
| 18(66) | Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 19(67) | Игра «Передал - садись». | 1 |
| 20(68) | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 21(69) | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | 1 |
| 22(70) | Броски в щит | 1 |
| 23(71) | Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 24(72) | Броски в кольцо | 1 |
| 25(73) | Развитие координационных способностей | 1 |
| 26(74) | Игра «Передача мяча в колон­нах». | 1 |
| 27(75) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 28(76) | Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 29(77) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 30(78) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | | |  |
|  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |
| 1(79) | Физические качества гибкость и равновесие | | | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола (10 часов)** | | | |  |
| 2(80) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | | | 1 |
| 3(81) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | | | 1 |
| 4(82) | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | | | 1 |
| 5(83) | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | | | 1 |
| 6(84) | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | | | 1 |
| 7(85) | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | | | 1 |
| 8(86) | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | | | 1 |
| 9(87) | Ведение мяча. «Школа мяча». | | | 1 |
| **Плавание 2 часа** | | | |  |
| 10(88) | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | | | 1 |
| 11(89) | Влияние плавания на состояние здоровья. | | | 1 |
| **Легкая атлетика(13 часов)** | | | |  |
| **Беговые упражнения (7 часов)** | | | |  |
| 12(90) | Челночный бег. | | | 1 |
| 13(91) | К.р. Бег (30 м). | | | 1 |
| 14(92) | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». | | | 1 |
| 15(93) | Равномерный бег (7 мин | | | 1 |
| 16(94) | Равномерный бег (8 мин). | | | 1 |
| 17(95) | К.р. Кросс 1 км без учета времени | | | 1 |
| 18(96) | Игры и эстафеты с бегом на местности. | | | 1 |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** | | | |  |
| 19(97) | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | | | 1 |
| 20(98) | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | | | 1 |
| 21(99) | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | | | 1 |
|  | | **Броски, метания (3 часа)** |
| 22(100) | Метание малого мяча в горизонтальную цель | | | 1 |
| 23(101) | К.р. Метание малого мяча на дальность с места | | | 1 |
| 24(102) | Метание малого мяча на дальность отскока | | | 1 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,4 | 7,0 | 7,2 | 5,6 | 7,2 | 7,4 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 150 | 125 | 110 | 140 | 120 | 105 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 6,1 | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,6 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** | кол-во раз | 12 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |

**Учебно-методический комплекс**

1.Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/

В. И. Лях.- 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с. : ил. –

ISBN 978-5-09-029930-5.

2. https://gto.ru/norms