Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрен и одобрено»  Руководитель ШМО учителей ФК и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Александров/  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Яльчикская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Н.Васильева/  Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г |

Рабочая программа

начального общего образования

**по физической культуре**

для обучающихся 2 «а», 2 «б», 2 «в» классов

Срок реализации программы—2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа для обучающихся составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286.
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22.
3. Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики», утвержденного приказом от 31 мая 2022 года №154.
4. Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики» на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом от 31 августа 2022 года №187.
5. Положения о рабочей программе учителей Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики», утвержденного приказом от 01 сентября 2017 года №137.

6.Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, государственной программой доктора педагогических наук В.И.Ляха.

Разработал:

учитель физкультуры

Александров С.В.

с.Яльчики, 2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для обучающихся 2 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования (г. Москва, изд. «Дрофа», «Астрель»), авторской программы «Физическая культура» Т.С.Лисицкой, Л.А.Новиковой, для общеобразовательных учреждений, издательство «Дрофа», «Астрель», г. Москва, 2017 год .

**Актуальность программы**обусловлена тем, что она соответствует новому государственному стандарту начального общего образования по физической культуре и разработана с учетом современных педагогических технологий.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека. Программа предназначена для общеобразовательных школ. Содержание программы не изменено, требования к уровню подготовки соответствуют авторским.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс физической культуры изучается в 2 классе по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 70часов.

**Общая характеристика предмета**

*Цели и задачи*

Программа направлена на реализацию **цели**- гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных**задач:**

*Оздоровительная задача*

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интелектуальное, эмоциональное, социальное), **о**физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

*Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и к природе.

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление любви.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современны принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства.

Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – основа эстетического воспитания через приобщение ребёнка к литературе как виду искусства. Это ценность стремления к гармонии, к идеалу.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования, в том числе литературного.

Ценность семьи. Семья – первая и самая значимая для развития социальная и образовательная среда. Содержание литературного образования способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности.

Ценность труда и творчества. Труд – естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребёнка играет его учебная деятельность. В процессе её организации средствами учебного предмета у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к литературному труду в частности.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

• уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

• понимания ценности человеческой жизни;

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

• понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

• самостоятельности в выполнении личной гигиены;

• понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

• способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

• понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся***:

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

• понимать значение физической подготовки;

• определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

• выполнять соревновательные упражнения;

• руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

• выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

• выполнять танцевальные шаги;

• передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр;

• измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Учащиеся получат возможность научиться:

• рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

• определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

• соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

• понимать влияние закаливания на организм человека;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

• выполнять комбинации из элементов акробатики;

• организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

• объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

• самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

• участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами. Учащиеся получат возможность научиться:

• ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

• осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

• организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

• осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;

• различать виды физических упражнений, виды спорта;

• сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

• устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

• устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

• задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс**(70 ч – 2 ч в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**( всего 70 ч)

*Организующие команды и приёмы***:**строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика**(14 ч)

*Ходьба:*с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. *Бег:*челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. *Прыжки:*прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. *Метание:*малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:*набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**(12 ч)

*Акробатические упражнения:*два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Гимнастические упражнения прикладного характера:*перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** (14ч)

*Организующие команды и приёмы:*построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:*скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:*переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск*в основной, низкой стойке. *Подъём:*ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение*падением.

**Подвижные игры**(12 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

*На материале спортивных игр*: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**Кроссовая подготовка**(18ч)

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

**Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.**

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- медиацентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 2 классе**

***Количество часов по учебному плану: всего-70;в неделю- 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1: Легкая атлетика** | | **10** |
| 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (60-70 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 2 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Низкий старт 30–40 м. Бег 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 5-6 | Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (волейбол, футбол). | 2 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры(волейбол, футбол). Развитие гибкости. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Учёт. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол, футбол). | 1 |
| 9-10 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол, футбол). | 2 |
| **Раздел 2: Спортивные игры (футбол)** | | **4** |
| 11-12 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 14 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой подъема. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Раздел 3: Гимнастика** | | **10** |
| 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| 16 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| 17 | Подтягивание в висе. Учёт. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. | 1 |
| 18 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 19 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 20 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 21-22 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 23 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | 1 |
| 24 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | 1 |
| **Раздел 4: Спортивные игры (баскетбол)** | | **4** |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26-27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координации | 2 |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | **4** |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Раздел 5: Лыжная подготовка** | | **12** |
| 33 | Классические ходы. Торможение и поворот «плугом». Подъем «елочкой». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 34-35 | Классические ходы Переходы с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору коньковым скользящим шагом. ОРУ, Развитее выносливости. Прохождение дистанции 1 км. Учёт | 2 |
| 36-38 | Коньковые ходы. Переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Подъем в гору коньковым скользящим шагом. ОРУ, Развитее выносливости. Прохождение дистанции 2 км. Учёт | 3 |
| 39-44 | Переходы с попеременных ходов на одновременные и наоборот. Одновременный одношажный ход (с/в). Подъем в гору скользящим коньковым ходом. Прохождение дистанции 3 км. Учёт | 6 |
| **Раздел 6: Спортивные игры (баскетбол)** | | **4** |
| 45-46 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |
| 47-48 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |
| **Раздел 7: Плавание** | | **4** |
| 49 | Техника работы ног, рук способом брасс  Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс Плавание способом брасс в целом | 1 |
| 50 | Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях | 1 |
| 51 | Открытый поворот (поворот «маятником», закрытый поворот, скоростной поворот | 1 |
| 52 | Техника плавания на боку. Движения ногами и руками | 1 |
| **Раздел 8: Спортивные игры (футбол)** | | **8** |
| 53-54 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 2 |
| 55-56 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 57 | Совершенствование: - комбинаций из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);  - удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;  - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;  - ведения мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 58 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| 59 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 60 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| **Раздел 9: Лёгкая атлетика** | | **10** |
| 61-62 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 2 |
| 63-64 | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скорости | 2 |
| 65-66 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Поза выхода. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Поза выхода. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 2 |
| 67-68 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега | 2 |
| 69-70 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 2 |

**Оценочный материал**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 8  9 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с |  | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см |  | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м |  | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см |  | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) |  | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |