**Аннотация к рабочей программе по физической культуре во 2 классе**

 **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

3. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»

7. Примерная программа по начальному общему образованию по учебному предмету физическая культура.

8. Авторская программа: В.И. Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2013.

9. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год.

 10. Учебный план МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год.

**Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Предметом** обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Формы контроля**

Педагогический контроль

          Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Он проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий.

*Задачи педагогического контроля:*

- Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки.

- Выполнить учебную программу занятий.

- Установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность обучающихся.

- Выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных обучающихся.

- Отобрать талантливых (способных) обучающихся.

*Содержание педагогического контроля:*

* контроль за посещаемостью уроков;
* контроль за тренировочными нагрузками;
* контроль за состоянием обучающихся ;
* контроль за техникой упражнений;
* учет спортивных результатов;
* контроль за поведением во время соревнований.

*Виды педагогического контроля.*

1) *хронометрирование деятельности* занимающихся на занятии. С помощью хронометривания измеряют общую и моторную плотность урока. При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в переделах 50%;

2) *определение физической нагрузки во время урока.*Самым распространенным является измерение частоты ударов пульса; пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 сек. и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту. Следует помнить, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Важным показателем является период восстановления пульса после нагрузки;

3) *контрольные испытания*. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств учащихся.

        В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты:

* бег на 30,60 и 100 м (оценка скоростных способностей);
* прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);
* подтягивание в висе (мальчики) и отжимание от пола (девочки) (показатель локальной силовой выносливости);
* бег 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики) (показатель специальной выносливости);
* бег на 2000 м для девочек и на 3000 м для мальчиков (показатель общей выносливости);
* подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.

4) *педагогические наблюдения* за учебно-воспитательным процессом. Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Врачебный контроль

      Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся к физическим упражнениям. Цель врачебного контроля - изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

       Основная форма врачебного контроля - врачебное *обследование*, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью обучающихся.

*Первичное обследование*предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием  в школе (проводится перед поступлением в первый класс). Главная задача -  определение группы здоровья.

*Повторное обследование*необходимо проводитьодин раз в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проходить повторный медицинский осмотр в соответствии с предписаниями врача.

*Дополнительные врачебные обследования*позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях учащихся, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья и функциональной подготовленности на данный момент.

        Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых внутри школы, а также участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе.

       Программа медицинского обследования предусматривает:

* общий и спортивный анамнез учащихся для получения анкетных данных, сведений о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития, вредных привычках, формах занятий физическими упражнениями и др.;
* наружный осмотр;
* антропометрические измерения;
* обследование нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.;
* проведение функциональной пробы.

Врачебно-педагогический контроль

* Проводится совместно учителем и медицинским работником.
* Включает санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий.
* Может включать санитарно-просветительскую работу, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

    Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены *самоконтролем*.

    *Самоконтроль -  это существенное дополнение врачебного контроля*.

        Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. Удобная форма – дневник самоконтроля. Первоначально необходимо научить детей правильно вести учет отдельных показателей.

    К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

**Учебно-методический комплекс**

1. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2010

**Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учащимися 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 учащимися 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 учетом требований ее 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 учащимися 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

* Ценностно-смысловаяориентацияучащихся,
* Действиесмыслообразования,
* Нравственно-этическоеоценивание

Коммуникативные УДД

* Умениевыражатьсвоимысли,
* Разрешениеконфликтов, постановкавопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* Волеваясаморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательныеуниверсальныедействия:***

Общеучебные:

* Умениеструктурироватьзнания
* Выделение и формулирование учебной цели
* Поиск и выделениенеобходимойинформации
* Анализобъектов
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификацияобъектов.

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура»**

**учащиеся 2 класса должны:**

 иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

 уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

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

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

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

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

упражнения.

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

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

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

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

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

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, элементы акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Уровень физической подготовки учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 2 | Координационные | Челночныйбег | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9.9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10.6 | 10,2 и ниже |
|  |  |  | 8 | 10,4 | 10,0-9.5 | 9,1 | 11,2 | 10.7-10,1 | 9,7 |
|  |  |  | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
|  |  |  | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,1 |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок вдлину сместа | 7 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
|  |  |  | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
|  |  |  | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 4 | Выносливость | 6 минутныйбег | 7 | 700 иниже | 730-900 | 1100 ивыше | 500 иниже | 600-800 | 900 ивыше |
|  |  |  | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  |  | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|  |  |  | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 7 | 1 | 3-5 | 9 и выше | 2 | 6-9 | 12,5 и выше |
|  |  |  | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 5-8 | 11,5 |
|  |  |  | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 3 | 6-9 | 13,0 |
|  |  |  | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 6 | Силовые | подтягивание **из виса, раз**(мальчики) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше |  |  |  |
|  |  |  | 8 | 1 | 2-3 | 4 |  |  |  |
|  |  |  | 9 | 1 | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  |  | 10 | 1 | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  | Подтягивание **из виса лежа**(девочки) | 7 |  |  |  | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
|  |  |  | 8 |  |  |  | 2 | 6-10 | 14 |
|  |  |  | 9 |  |  |  | 3 | 7-11 | 16 |
|  |  |  | 10 |  |  |  | 4 | 8-13 | 18 |

**Содержание курса «Физическая культура»**

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ Исаевской ООШ на 2019 – 2020уч.г. программа рассчитана на 105часа в расчете 3 часа в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком работы МБОУ Исаевская ООШ программа также предусматривает 102 часа. Часть уроков выпадает на праздничные дни. Темы, предусмотренные на данные даты, будут проведены за счет уплотнения учебного материала.

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики24ч.***

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

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

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

***Легкая атлетика44 ч.***

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

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

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

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

***Подвижные игры 32 ч.***

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения

**Тематическое планирование «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы**  | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики. Теоретические знания. | 24 ч. |
| 2 | Легкая атлетика. Теоретические знания. | 47 ч. |
| 3 | Подвижные игры. Теоретические знания. | 32ч. |
|  | Итого: | 103 ч. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Лёгкая атлетика24 ч.** |
| 1 | 03.09 | Ходьбаи бег. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 2 | 04.09 | Ходьбаи бегс ускорением 20 м | 1 |
| 3 | 06.09 | Ходьбаи бегс ускорением 30 м. | 1 |
| 4 | 10.09 | Прыжки. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 5 | 11.09 | Прыжкис поворотом на 180 | 1 |
| 6 | 13.09 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | 17.09 | Метание Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 8 | 18.09 | Метаниемалого мяча | 1 |
| 9 | 20.09 | Метаниенабивного мяча | 1 |
| 10 | 24.09 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 11 | 25.09 | Бег по пересеченной местности3 мин | 1 |
| 12 | 27.09 | Бег по пересеченной местности4 мин | 1 |
| 13 | 01.10 | Бег по пересеченной местности5 мин | 1 |
| 14 | 02.10 | Подвижныеигры. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 15 | 04.10 | Ходьбаи бегс ускорением 30 м | 1 |
| 16 | 08.10 | Ходьбаи бегс ускорением 40 м | 1 |
| 17 | 09.10 | Ходьбаи бегс ускорением 60 м | 1 |
| 18 | 11.10 | Подвижныеигры. «Салки» | 1 |
| 19 | 15.10 | Прыжкис поворотом на 180 | 1 |
| 20 | 16.10 | Прыжкив длину с разбега | 1 |
| 21 | 18.10 | Прыжкис высоты до 40 см | 1 |
| 22 | 22.10 | Подвижныеигры. Эстафеты | 1 |
| 23 | 23.10 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 24 | 25.10 | Подвижныеигры. «Два мороза», «Пятнашки» | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики 21 ч.** |
| 25 | 05.11 | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 26 | 06.11 | Акробатика.Строевые упражнения | 1 |
| 27 | 08.11 | Акробатика. Кувырок вперед. Строевые упражнения | 1 |
| 28 | 12.11 | Акробатика. Кувырок назад.Строевые упражнения | 1 |
| 29 | 13.11 | Акробатика. Стойка на лопатках.Строевые упражнения | 1 |
| 30 | 15.11 | Акробатика. Мост.Строевые упражнения. | 1 |
| 31 | 19.11 | Висы.Строевыеупражнения. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 32 | 20.11 | Висы.Строевыеупражнения. Передвижение в колонне по два | 1 |
| 33 | 22.11 | Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне | 1 |
| 34 | 26.11 | Висы.Строевыеупражнения. Передвижение в колонне по три | 1 |
| 35 | 27.11 | Висы.Строевыеупражнения. Перестроение | 1 |
| 36 | 29.11 | Висы.Строевыеупражнения. Передвижение в колоннах | 1 |
| 37 | 03.12 | Висы.Строевыеупражнения | 1 |
| 38 | 04.12 | Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 39 | 06.12 | Опорныйпрыжок. Лазание по скамейке | 1 |
| 40 | 10.12 | Подвижныеигры«Пятнашки», «Два мороза» | 1 |
| 41 | 11.12 | Опорный прыжок. Лазание по скамье на коленях | 1 |
| 42 | 13.12 | Подвижныеигры«Двамороза»,«Посадка картошки» | 1 |
| 43 | 17.12 | Опорный прыжок. Лазание по скамейке на животе | 1 |
| 44 | 18.12 | Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке | 1 |
| 45 | 20.12 | Подвижные игры. «Попади в мяч», «Веревочка под ногами» | 1 |
| 46 | 24.12 | Подвижные игры«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 47 | 25.12 | Акробатика. Строевые упражненияПередвижение | 1 |
| 48 | 27.12 | Подвижныеигры«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| **Подвижные игры32ч.** |
| 49 | 14.01 | Подвижныеигры.«Попади в мяч». «Веревочка под ногами»Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 50 | 15.01 | Подвижныеигры.«Пятнашки», «Два мороза» | 1 |
| 51 | 17.01 | Подвижныеигры«Пятнашки», «Выбивной», «Два мороза» | 1 |
| 52 | 21.01 | Подвижныеигры. Эстафеты | 1 |
| 53 | 22.01 | Подвижныеигры.«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 54 | 24.01 | Подвижныеигры.«Зайцы в огороде», «Посадка картошки» | 1 |
| 55 | 28.01 | Подвижныеигры. Эстафеты с мячом | 1 |
| 56 | 29.01 | Подвижныеигры.«Пятнашки», «Два мороза» | 1 |
| 57 | 31.01 | Подвижныеигры.«Иголочка и ниточка», «Лиса и куры» | 1 |
| 58 | 04.02 | Подвижныеигры. «У медведя во бору», «Змейка» | 1 |
| 59 | 05.02 | Подвижныеигры«К своим флажкам», «Лиса и куры» | 1 |
| 60 | 07.02 | Подвижныеигры. Эстафеты | 1 |
| 61 | 11.02 | Подвижныеигры« Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 62 | 12.02 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 63 | 14.02 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча | 1 |
| 64 | 18.02 | Подвижныеигрынаоснове баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 65 | 19.02 | Подвижныеигры на основе баскетболаВедение на месте | 1 |
| 66 | 21.02 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Броски в цел | 1 |
| 67 | 25.02 | Подвижныеигры на основе баскетболаВедение на месте. Броски в цель | 1 |
| 68 | 26.02 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Ведение на месте мяча правой и левой рукой | 1 |
| 69 | 28.02 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении | 1 |
| 70 | 03.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Передача мяча в колоннах | 1 |
| 71 | 04.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в паре» | 1 |
| 72 | 06.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 73 | 10.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Игра «Мяч в цель» | 1 |
| 74 | 11.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 75 | 13.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении | 1 |
| 76 | 17.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 77 | 18.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Эстафеты | 1 |
| 78 | 20.03 | Подвижныеигры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись» | 1 |
| 79 | 20.03 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 80 | 01.04 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись» | 1 |
| **Лёгкая атлетика23 ч.** |
| 81 | 03.04 | Бег по пересечённой местности. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 82 | 07.04 | Равномерный бег 3 минуты | 1 |
| 83 | 08.04 | Равномерный бег 4 минуты | 1 |
| 84 | 10.04 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 85 | 14.04 | Равномерный бег 5 минут | 1 |
| 86 | 15.04 | Бег 50 м | 1 |
| 87 | 17.04 | Бег 100 м | 1 |
| 88 | 21.04 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 89 | 22.04 | Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 90 | 24.04 | Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 91 | 28.04 | Челночный бег | 1 |
| 92 | 29.04 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м | 1 |
| 93 | 06.05 | Прыжки. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 94 | 08.05 | Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов | 1 |
| 95 | 12.05 | Прыжки с места | 1 |
| 96 | 13.05 | Прыжки с высоты до 40 см | 1 |
| 97 | 15.05 | Метание. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 98 | 19.05 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 99 | 22.05 | Метание набивного мяча. | 1 |
| 100 | 26.05 | Прыжки с высоты до 40 см | 1 |
| 101 | 27.05 | Метание. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 102 | 29.05 | Метаниемалого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |