



УО АМО ГО «Сыктывкар»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 34» г. Сыктывкара
(МОУ «ООШ № 34» г. Сыктывкара)

«Ӧкмыс класса 34 №-а школа» Сыктывкарса муниципальной велӧдан учреждение
(«34 №-а ӦКШ» Сыктывкарса МВУ)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МОУ «ООШ № 34» г. Сыктывкара
(протокол от 30.08.2021 № 12)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МОУ «ООШ № 34»
г. Сыктывкара
от 31.08.2021 года № 431

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

Начальное образование, 1-4 класс

(уровень образования, классы)

Срок освоения РПУП – 4 года

Разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования

Смолянкой Розой Александровной, учителем физической культуры

кем (Ф.И.О. учителя, составившего РПУП)

Сыктывкар

2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	7
3.Содержание учебного предмета.....	11
4. Тематическое планирование.....	18
5. Приложения.....	105

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов МОУ «Основная общеобразовательная школа № 34» г. Сыктывкара» **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576)
- Приказом Минпросвещения России от 11.12.2021 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Основная общеобразовательная школа № 34» г. Сыктывкара»;
- Методических рекомендаций МУ ДПО ЦРО по доработке рабочих программ учебных предметов в связи с рабочей программой воспитания.
- УМК «Учебник Физическая культура 1-4 классы: под общей редакцией В.И.Лях, издательство «Просвещение» 2019 г.

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 08.04.2015, №1/15.)

При реализации РПУП побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающих из ценностей школы, выработка и принятие которых описаны в РПВ (модуль «Школьный урок»).

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.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы.

На занятиях по физической культуре используются различные методы обучения:

Фронтальный, посменный, поточный, групповой, круговой, метод индивидуальных заданий, расчлененный и целостный метод обучения, программированный метод обучения, круговая тренировка.

Формы обучения физической культуре в школе.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы обучения физической культуре.

1 Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами обучения физической культуре, урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

В конце учебного года проводится **промежуточная аттестация** в форме контрольной работы.

Система оценки достижений учащихся.

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

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

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

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

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

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система, дистанционная.

Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися является ведущей формой организации учебной деятельности учащихся. На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД и РПВ используются следующие формы совместной деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока в волейбол, баскетбол, пионербол, эстафеты.

Применение на уроках организации приемов шевства – заданий на помощь и взаимовыручку.

Технологии, используемые в обучении:

- развивающего обучения,
- обучения в сотрудничестве,
- проблемного обучения,
- развития исследовательских навыков,
- информационно-коммуникационные,
- здоровьесбережения и т. д.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1 класс:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование первоначальных представлений о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- формирование первоначальных представлений о режиме дня и личной гигиене;
- формирование первоначальных представлений о способах изменения направления и скорости движения;
- овладение умениями выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- овладение умениями играть в подвижные игры;
- овладение умениями выполнять строевые упражнения.

2 класс:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование представлений об истории первых Олимпийских игр;
- формирование представлений о правилах использования закаливающих процедур;
- формирование представлений об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- овладение умениями выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- овладение умениями выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- овладение умениями измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости.

3 класс:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование представлений о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- овладение умениями составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- овладение умениями выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- овладение умениями вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 класс:

- овладение знаниями о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- овладение знаниями о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- овладение знаниями о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- овладение знаниями о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

3. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

В содержание программного материала РПУП включен **этно-культурный компонент** (до 10 % от учебного времени). ЭКК реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы.

Тематический план

Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс 99 часов

Легкая атлетика + ОФП 27 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики + ОФП 21 час

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры + ОФП 11 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Лыжная подготовка 16 часов

Ступающий шаг, ходьба скользящим шагом, техника обгона, спуск в основной стойке без палок, подъем «лесенкой», торможение падением.

Подвижные игры + ОФП 14 часов

На материале раздела «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».

Плавание 6 часов

Имитация техники работы рук, ног при плавании кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.

Легкая атлетика 4 часа

Преодоление препятствий. Прыжки в длину в шаге, с разбега. Метание малого мяча.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре (в ходе уроков).

Легкая атлетика + ОФП 27 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Гимнастика с основами акробатики + ОФП 21 час

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.

Подвижные игры на материале спортивных игр + ОФП 12 часов

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 «Спортивные игры»:

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».

Лыжная подготовка 18 часов

Ступающий шаг, ходьба скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, техника обгона, спуск в основной и низкой стойке без палок, подъем «лесенкой», торможение падением, «плугом».

Подвижные игры на материале раздела легкая атлетика 14 часов

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

Плавание 6 часов

Имитация техники работы рук, ног при плавании кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.

Легкая атлетика 4 часа

Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с прямого разбега.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре (в ходе уроков)

Легкая атлетика + ОФП 27 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, метание мяча из-за головы в

вертикальную мишень, бросок набивного мяча стоя двумя руками из-за головы, челночный бег.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Гимнастика с основами акробатики + ОФП 21 час

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

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

Подвижные игры + ОФП 12 часов

На материале спортивных игр:

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

Развитие выносливости, скоростно-силовые упражнения, эстафеты.

Лыжная подготовка 18 часов

Скольльзящий шаг с палками. Подъем «лесенкой наискось». Подъем «лесенкой-прямо» с палками и без. Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Техника спусков с переходом в поворот. Торможение плугом.

Подвижные игры + ОФП 14 часов

На материале раздела «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», «Салки», «Бросок мяча в колонне».

Плавание 6 часов

Имитация техники работы рук, ног при плавании кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.

Легкая атлетика 4 часа

Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с прямого разбега.

4 класс 102 часа

Легкая атлетика + ОФП 27 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, метание мяча из-за головы в вертикальную мишень, бросок набивного мяча стоя двумя руками из-за головы, жонглирование одной рукой, челночный бег.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Гимнастика с основами акробатики + ОФП 21 час

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

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

Подвижные игры + ОФП 12 часов

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Лыжная подготовка 18 часов

Ступающий шаг, ходьба скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, техника обгона, спуск в основной и низкой стойке без палок, подъем «лесенкой», «ёлочкой»; торможение падением, «плугом». Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Подвижные игры + ОФП 14 часов

На материале раздела «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: «10 передач», «Перетягивание палки».

Плавание 6 часов

Имитация техники работы рук, ног при плавании кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.

Лёгкая атлетика 4 часа

Прыжки в длину в шаге. Прыжки в высоту с бокового разбега. Метание малого мяча.

4. Тематическое планирование

Физическая культура. 1 класс 99 часов

Предметное содержание темы уроков	Кол – во часов на изучение каждой темы	Этнокультурная составляющая (количество часов с указанием темы ЭКС)	Практическая часть	Основные виды учебной деятельности	Организация обсуждения учащимися ценностных аспектов изучаемых явлений, организация работы с социальной значимой информацией	Тексты для чтения	Кейсы для организации проектной и исследовательской деятельности
1 четверть(27 часов). Легкая атлетика (11 часов). Подвижные игры (3). Знание о физической культуре (2часа) ЭКС (2 часа)							
Тема №1 Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1 час		Форма занятий: урочные (уроки), внеурочные формы (тренировки), малые формы (утренняя гимнастика).	Знают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Имеют представление о зарождении Олимпийских игр. Знают элементы построений и перестроений в колонне, в	Как вы думаете, какую технику старта можно применять на различные дистанц	«Техника выполнения низкого старта в легкой атлетике»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №2 Элементы строя. Повороты на месте.	1 час		Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по1, по2.				
Тема №3	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух				

Прыжки на обеих ногах. Бег 30 метров с произвольного старта.			на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	шеренге. Знают основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Умеют контролировать дыхание во время бега, измерять пульс. Знают технику выполнения прыжка в длину с места.	ии в легкой атлетике ?		
Тема №4 Бег 30 метров с произвольного старта.	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Имеют представление о максимальном толчке. Знают и применять комплекс общеразвивающих упражнений. Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках.			
Тема №5 Развитие координационных способностей.	1 час		Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Влияние ОРУ на укрепление здоровья.				
Тема №6 Совершенствование прыжков на месте и с продвижением вперед.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств				
Тема №7 Прыжки в длину с места.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте				
Тема №8 Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час		Челночный бег.				
Тема №9 Метание теннисного мяча в цель с 5 метров. Игра «мышь и угол».	1 час	Подвижная игра «К своим флажкам».	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; Умеют метать различные предметы и мячи на	Какие имеются подводные упражнения для	«История возникновения легкой атлетики»	

Тема №10 Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	дальность с места из различных положений	выполнение метания теннисного мяча в цель?		
Тема №11 Метание мяча на дальность.	1 час	Подвижная игра «К своим флажкам».	Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Имеют представление о способах метания м/мяча в цель. Знают технику метания м/мяча в цель.			
Тема №12 Эстафеты с мячами. Бег 1000 метров.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №13 Бег с ускорением (20-50 метров) с максимальной скоростью.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №14 Бег с ускорением. Подвижные игры с мячом.	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках.			
Тема №15 Прыжки с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №16 Прыжки с отталкиванием	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно применять технику			

одной ногой через низкое препятствие..Тест на гибкость.				выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.			
Тема №17 Подвижные игры с мячом.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.				
Тема №18 Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Эстафеты с прыжками.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.				
Тема №19 Различные варианты салок. Бег 1000метров (тест)	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к бегу. Координация движений.				
Тема №20 Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.				
Тема №21 Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Совершенствование техники метания набивного мяча.				

Тема №22 Прыжки в длину с места.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств				
Тема №23 Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1 час		Количество раз				
Тема №24 Поднимание и опускание туловища (пресс).	1 час		Количество раз				
Тема №25 Многоскоки. Игра «Кто дальше бросит»	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка).				
Тема №26 Вис на перекладине (тест)	1 час		Замер времени				
Тема №27 Подвижные и спортивные игры.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.				
2 четверть (21 час). Гимнастика (18 часов). Способы физкультурной деятельности (3 часа) ЭКС (2 часа)							
Тема №28 Техника безопасности на уроках	1 час	Подвижная игра «Прыжки через	Правила поведения в гимнастическом зале. Гимнастический инвентарь и оборудование. Осанка. Влияние ОРУ	Умеют применять правила поведения в гимнастическом зале. Имеют представление о	Какие виды гимнастики	Гимнастика	Кейс №2 «Гимнастика»

гимнастики. Знаменитые спортсмены Республики Коми.		нарти».	на укрепление здоровья. Причины простудных заболеваний, понятие о закаливании. Техника проверки осанки. Упражнение для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений.	профилактике простудных заболеваний, об осанке человека, о технике проверки осанки. Умеют применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	существуют?		
Тема №29 Строевые упражнения.	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №30 Положение упор присев. Висы.	1 час		Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ для подготовки к занятиям гимнастикой. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
Тема №31 Соревнования и эстафеты.	1 час		Координация движений.	Знают правила безопасности игры с мячом.			
Тема №32 Группировка.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнение на равновесие. Группировка. Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять висы, подтягивание в висе.			
Тема №33 Перекаты вперёд назад в группировке.	1 час		ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке из положения, лёжа на животе и упор стоя на коленях..	Умеют правильно выполнять смешанные висы.			
Тема №34 Освоение опорных прыжков.	1 час		Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №35 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1 час		Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять вис прогнувшись.			
				Умеют правильно выполнять наклон туловища вперед из положения, сидя, с учётом			

Тема №36 Совершенствование висов и упоров.	1 час		Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ для подготовки к занятиям гимнастикой. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	нормативов. Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие.			
Тема №37 Смешанные висы.	1 час		ОРУ. Равновесие. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Правильно приземляться при спрыгивании. Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №38 Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №39 Контрольный тест перекаты со спины на живот. Лазание по гимнастической скамейке.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №40 Контрольный тест опорных прыжков, смешанные висы и упоры. Поднимание прямых ног в вися.	1 час	Подвижная игра «Выручай!».	Подводящие упражнения. Пресс. Комплекс упражнений на развитие пресса. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке.	Умеют правильно выполнять упражнения на развитие равновесия, координации движений. Удерживать равновесие. Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №41 Контрольный тест вис прогнувшись. Лазание по	1 час		Подводящие упражнения.. вис прогнувшись. комплекс упражнений на развитие виса прогнувшись.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			

гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.							
Тема №42 Контрольный тест поднимание прямых ног в вися.	1 час		Подводящие упражнения. Пресс. Комплекс упражнений на развитие пресса. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке.				
Тема №43 Гимнастическая полоса препятствий.	1 час		Развитие координации движений. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.				
Тема №44 Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1 час		Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.				
Тема №45 Контрольный тест упражнений на равновесие.	1 час		Развитие гибкости, координации движений.				
Тема №46 Подвижные игры. Игра «У столба»	1 час	Подвижная игра «Выручай!».	Упражнения на развитие равновесия, координации движений.				

Тема №47 Эстафеты с обручем, с мячом.	1 час						
Тема №48 Спортивные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.				
3 четверть (27 часов). Лыжная подготовка (16 часов). Подвижные игры (11 часов) ЭКС (1 час)							
Тема №49 Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Подвижные игры.	1 час	Подвижная игра «Олени и пастухи».	Правила игры. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.	Какие необходимо соблюдать правила при проведении спортивных игр на занятиях по физической культуре?	Спортивные игры	Кейс №3 «Спортивные игры»
Тема №50 Передача мяча на месте двумя руками над собой.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеть верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №51 Круговая эстафета.	1 час			Умеют выполнять круговую эстафету соответственно правилам			
Тема №52 Передача мяча	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и			

на месте в парах от груди.			Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №53 Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №54 Совершенствование передачи.	1 час		Техника выполнения ловли, передачи и бросков мяча. Координация движений.	Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий.			
Тема №55 Совершенствование ведения мяча.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеть верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №56 Контрольный тест. Передача мяча на месте двумя руками над собой.	1 час		Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №57 Контрольный тест. Ведение мяча на месте и в движении.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			

Тема №58 Подвижные игры с мячом.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №59 Спортивные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Лыжная подготовка(16 часов)							
Тема №60 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знаменитые спортсмены лыжники РК.	1 час	Подвижная игра «Олени и пастухи».	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж.		Какие качества развива ют занятия по лыжной подгото вке?	Лыжная подготовка	Кейс №4 «Лыжная подготовка »
Тема №61 Ступающий шаг. Скольжение без палок.	1 час		Т Прохождение дистанции. Рассказ, Показ ступающего шага.	Умеют проходить попеременным ступающим шагом до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода без палок.			
Тема №62 Повороты	1 час		Повороты переступанием вокруг носков.	Умеют выполнять повороты переступанием			

переступанием на месте.				вокруг носков.			
Тема №63 Спуски в низкой стойке без палок. Подъём на склон ступающим шагом.	1 час		Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой» и спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №64 Совершенствование передвижений скользящим шагом.	1 час		Техника и совершенствование скользящего шага без палок. Основы лыжных ходов.	Умеют выполнять ступающий и скользящий шаг без палок.			
Тема №65 Прохождение дистанции до 1000метров в медленном темпе.	1 час		Знают технику движения рук и ног.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода без палок.			
Тема №66 Совершенствование техники скользящего и ступающего шага с палками.	1 час		Техника и совершенствование подъёма ступающим шагом. Координация движений.	Умеют выполнять перестроения в шеренге на лыжах, подъём ступающим шагом.			
Тема №67	1 час			Умеют применять основы			

Круговая эстафета.				изученного лыжного хода. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода.			
Тема №68 Контрольный тест. Спуск в низкой стойке без палок.	1 час		Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №69 Эстафеты с поворотами.	1 час						
Тема №70 Прохождение в медленном темпе до 1000 метров.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №71 Скользящий шаг и поворот переступанием.	1 час		Техника и совершенствование скользящего шага без палок. Основы лыжных ходов. Повороты переступанием вокруг носков.	Умеют выполнять повороты переступанием вокруг носков.			
Тема №72 Контрольный тест. Прохождение дистанции 1000 метров.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №73	1 час	Подвижная	Совершенствование техники	Знают технику спуска со			

Закрепление техники спусков, подъёмов		игра «Успей поймать!».	подъёма на склон «лесенкой» и спуска со склона в низкой стойке.	склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №74 Подвижные игры и встречные эстафеты.	1 час						
Тема №75 Контрольный тест. Передвижение скользящим шагом без палок.	1 час		Техника попеременного скользящего шага без палок. Работа рук.	Умеют проходить попеременным скользящим шагом без палок до конца дистанции.			
4 четверть.							
Подвижные игры (14 часов) Плавание (6 часов) Легкая атлетика (3 часа) ЭКС (2 часа)							
Тема №76 Правила техники безопасности при занятиях на уроках подвижными играми и легкой атлетикой.	1 час		Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Дисциплина. Поведение. Форма одежды. ОРУ.	Знают правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Умеют соблюдать правила подвижных игр.	Какова техника выполнения метания теннисного мяча на дальность в легкой атлетике	«Техника выполнения низкого старта в легкой атлетике»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №77 Бросок набивного мяча. Эстафеты с	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			

бегом.					?		
Тема №78 Контрольный тест. Бросок набивного мяча.	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			
Тема №79 Контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Ведение мяча на месте и в движении.	1 час		ОРУ. количество раз. Ведение мяча на месте и в движении.	Имеют представление об игре баскетбол, о правилах игры. Умеют правильно выполнять элементы баскетбола. Выполнять броски на расстояние, ловить мяч на месте и в тройках по кругу.			
Тема №80 Контрольный тест. Подтягивание. Челночный бег.3*10..	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №81 Контрольный тест. Прыжки толчком двух ног. Бег 500 метров..	1 час		Имеют представление о разновидностях ходьбы.	Знают технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Умеют правильно выполнять движения в			

				прыжках в высоту. Правильно выполнять приземление.			
Тема №82 Контрольный тест. Вис на перекладине. Передача мяча в парах на месте.	1 час		Подводящие упражнения. Контрольное тестирование:				
Тема №83 Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте.	1 час		Подводящие упражнения. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные упражнения.			
Тема №84 Контрольный тест. Бег 500 метров.	1 час		Имеют представление о разновидностях ходьбы.	Знают технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в высоту. Правильно выполнять приземление.			
Тема №85 Эстафеты с мячами.	1 час	Подвижная игра «Успей поймать!».	Техника безопасности при проведении эстафет.	Знают правила техники безопасности во время проведения эстафет. Умеют применять знания техники безопасности на уроках.			

Тема №86 Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1 час		Координация движений. Развитие скорости, быстроты, реакции.	Умеют правильно выполнять движения в ходьбе и беге.			
Тема №87 Контрольный тест. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1 час		Итоговый контроль. Количество раз.	Умеют выполнять контрольные нормативы по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.			
Тема №88 Контрольный тест. Челночный бег 3*10.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №89 Подвижные и спортивные игры.	1 час	Подвижная игра «Перетягивание каната».	ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Плавание(6 часов)							

Тема №90 Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием.	1 час		Правила поведения на воде. Техника безопасности в бассейне.	Знают технику безопасности на воде	Что служит для продуктивных занятий плаванием?	Кейс №5 «Плавание»
Тема №91 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.		
Тема №92 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.		
Тема №93 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.		
Тема №94 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.		

Тема №95 Контрольный тест. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1 час		Простейший комплекс упражнений ОРУ.	Умеют согласовывать работу ног, рук совместно с дыханием.			
Тема №96 Бег с изменением направления движения.	1 час		ОРУ. Развитие координации.	Умеют выполнять упражнения на координацию движений			
Легкая атлетика(3 часа)							
Тема №97 Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров.	1 час	Подвижная игра «Перетягивание каната».	Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.	Какие физические качества необходимы при занятиях легкой атлетикой?	«Техника выполнения низкого старта в легкой атлетике»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №98 Контрольный тест. Бег 30 метров. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1 час		Координация движений. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	Знают технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Умеют правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.			

Тема №99 Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Имеют представление о способах метания м/мяча в цель. Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
--	-------	--	---	---	--	--	--

**Тематическое планирование
Физическая культура. 2 класс 102 часа**

Предметное содержание темы уроков	Кол – во часов на изучени е каждой темы	Этнокультур ная составляющ ая	Практическая часть	Основные виды учебной деятельности	Организа ция обсужден ия учащими ся ценностн ых аспектов изучаемы х явлений, организа ция работы с социальн о- значимой информа цией	Тексты для чтения	Кейсы для организации проектной и исследователь ской деятельности

**1 четверть(27 часов). Легкая атлетика (11 часов). Подвижные игры (3).
Знание о физической культуре (2 часа) ЭКС (2 часа)**

Тема №1 Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1 час		Форма занятий: урочные (уроки), внеурочные формы (тренировки), малые формы (утренняя гимнастика).	Знают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Имеют представление о зарождении Олимпийских игр.	Какие физические качества необходимы во время спринтерского бега?	История возникновения легкой атлетики»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №2 Элементы строя. Повторение. Старты с различных исходных положений.	1 час		Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по1, по2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №3 Прыжки на обеих ногах. Бег 30 метров с произвольного старта.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Знают основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Умеют контролировать дыхание во время бега, измерять пульс.			
Тема №4 Бег 30 метров с произвольного старта.	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Знают технику выполнения прыжка в длину с места. Имеют представление о максимальном толчке.			
Тема №5 Развитие координационных способностей.	1 час		Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Влияние ОРУ на укрепление здоровья.	Знают и применять комплекс общеразвивающих упражнений.			

Изменения направления бега..							
Тема №6 Совершенствование прыжков на месте и с продвижением вперед.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			
Тема №7 Прыжки в длину с места. Бег до 100 метров в чередовании с ходьбой.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги			
Тема №8 Контрольный тест. Челночный бег 3*5, 3*10. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №9 Метание теннисного мяча в цель с 5 метров. Игра	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на			

«Игра в царя»			скоростно-силовых способностей	дальность с места из различных положений			
Тема №10 Метание теннисного мяча в цель с 5 метров.	1 час		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Ж своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Тема №11 Контрольный тест. Метание мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №12 Эстафеты с мячами. Бег 1000 метров.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №13 Бег с ускорением (20-50 метров) с максимальной скоростью.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №14 Подвижные	1 час	Подвижная игра	Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5			

игры с мячом. «Попади в обруч»		«Перестрелки».	Скоростная выносливость.	минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №15 Прыжки с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие. Игра «Пятнашки»	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №16 Тест на гибкость. Бег 6 минут.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №17 Подвижные игры с мячом.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №18 Эстафеты с прыжками.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №19 Различные варианты салок.	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к бегу. Координация движений.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с			

Бег 1000метров (тест)				высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №20 Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №21 Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №22 Прыжки в длину с места.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			
Тема №23 Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1 час		Количество раз	Умеют правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.			
Тема №24 Поднимание и опускание туловища (пресс).	1 час		Количество раз	Умеют правильно выполнять Поднимание и опускание туловища (пресс).			
Тема №25 Многоскоки.	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с	Умеют правильно выполнять			

Игра «Кто дальше бросит»			предметами (мяч, палка).	общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №26 Вис на перекладине (тест)	1 час		Замер времени	Умеют правильно выполнять вис на перекладине (тест)			
Тема №27 Подвижные и спортивные игры.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
2 четверть (21 час). Гимнастика (18 часов). Способы физической деятельности (3 часа) ЭКС (1 час)							
Тема №28 Техника безопасности на уроках гимнастики.	1 час		Правила поведения в гимнастическом зале. Гимнастический инвентарь и оборудование. Осанка. Влияние ОРУ на укрепление здоровья. Причины простудных заболеваний, понятие о закаливании. Техника проверки осанки. Упражнение для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений.	Знают и Умеют применять правила поведения в гимнастическом зале. Имеют представление о профилактике простудных заболеваний, об осанке человека. О технике проверки осанки. Знают и Умеют применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Как гимнастика влияет на здоровье человека ?	«Гимнастика»	
Тема №29 Строевые упражнения.	1 час	Подвижная игра «Перестрелки».	Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по1, по2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №30 Положение упор присев. Кувырок	1 час		Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ для подготовки к занятиям	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы			

вперед, в сторону			гимнастикой. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	раздельно и в комбинации.			
Тема №31 Соревнования и эстафеты.	1 час		Координация движений.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №32 Группировки. Стойка на лопатках согнув ноги.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнение на равновесие. Группировка. Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
Тема №33 Перекаты вперёд из стойки на лопатках.	1 час		ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке из положения, лёжа на животе и упор стоя на коленях..	Умеют выполнять перекаты, правильно группироваться.			
Тема №34 Совершенствование опорных прыжков. Перелазание через гимнастического коня.	1 час		Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
Тема №35 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1 час		Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять висы, подтягивание в виси.			
Тема №36 Совершенствование висов и упоров.	1 час		Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ для подготовки к занятиям гимнастикой. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
Тема №37 Смешанные	1 час		ОРУ. Равновесие. Обучение с помощью страховки. Координация	Умеют правильно выполнять смешанные			

висы.			движений.	висы.			
Тема №38 Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №39 Контрольный тест. Кувырок в сторону. Лазание по гимнастической скамейке.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №40 Контрольный тест. Перелазание через гимнастического коня. Опорные прыжки, смешанные висы и упоры.	1 час	Подвижная игра «Прыжки через нарты».	Подводящие упражнения. Пресс. Комплекс упражнений на развитие пресса. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Умеют правильно поднимать туловище, из положения лёжа за 30 секунд с учётом нормативов.			
Тема №41 Упражнения в равновесии. Контрольный тест из седа ноги врозь. Обучение. Лазание по канату.	1 час		Подводящие упражнения.. вис прогнувшись. комплекс упражнений на развитие упражнений в равновесии.	Умеют выполнять вис прогнувшись.			

Тема №42 Контрольный тест поднимание прямых ног в вися.	1 час		Подводящие упражнения. Пресс. Комплекс упражнений на развитие пресса. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке.	Умеют правильно выполнять наклон туловища вперед из положения, сидя, с учётом нормативов.			
Тема №43 Гимнастическая полоса препятствий.	1 час		Развитие координации движений. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №44 Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1 час		Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №45 Контрольный тест упражнений на равновесие. Упражнения в упоре стоя и лежа на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1 час		Развитие гибкости, координации движений.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №46 Подвижные игры. Игра «У кого меньше мячей».	1 час	Подвижная игра «Прыжки через нарты».	Упражнения на развитие равновесия, координации движений.	Умеют правильно выполнять упражнения на развитие равновесия, координации движений. Удерживать равновесие.			

Тема №47 Эстафеты с элементами прыжковых движений, с мячом.	1 час		ОРУ. Правила техники безопасности при проведении эстафет.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №48 Спортивные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
3 четверть (30 часов).							
Лыжная подготовка (18 часов). Подвижные игры (12 часов) ЭКС (1 час)							
Тема №49 Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Подвижные игры.	1 час	Подвижная игра «Выручай!».	Правила игры. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.	Какие физические качества развиваются во время подвижных игр?	«Подвижные игры»	Кейс №2 «Лыжная подготовка»
Тема №50 Ведение мяча в движении и по прямой.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеть верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №51 Круговая эстафета. Игра «Школа мяча».	1 час			Умеют выполнять круговую эстафету соответственно правилам			

Тема №52 Комбинации из основных стоек и перемещений. Прием мяча	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №53 Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1 час	Подвижная игра «Выручай!».	ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №54 Совершенствование передач. После отскока от пола.	1 час		Техника выполнения ловли, передачи и бросков мяча. Координация движений.	Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий.			
Тема №55 Совершенствование ведения мяча.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеть верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №56 Контрольный тест. Сочетание различных передач.	1 час		Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			
Тема №57 Контрольный тест. Ведение мяча на месте и в движении.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой			

				передачи мяча.			
Тема №58 Подвижные игры с мячом.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №59 Контрольный тест. Комбинации из основных стоек и перемещений. Спортивные игры и эстафеты. Игра « Перестрелка»	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Тема №60 Развитие физических качеств.	1 час		ОРУ. Бег. Координация движений.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.			
Лыжная подготовка(18часов)							
Тема №61 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знаменитые спортсмены лыжники РК.	1 час	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму,	Умеют применять технику безопасности во время уроков. Имеют представление о знаменитых спортсменах лыжниках РК.	Чем между собой отличаю тся классиче ский и коньков ый лыжный ход?	«Лыжная подготовка »	

			понятие об обморожении. о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж.				
Тема №62 Ступающий шаг. Скользкий шаг с палками.	1 час		Прохождение дистанции. Рассказ, Показ ступающего шага.	Умеют проходить попеременным ступающим шагом до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода без палок.			
Тема №63 Подъём «лесенкой». Пово- роты переступанием на месте.	1 час		Комплекс ОРУ. Перестроения в шеренге на лыжах. Техника и совершенствование подъёма ступающим шагом. Координация движений. Повороты переступанием.	Умеют выполнять повороты переступанием вокруг носков.			
Тема №64 Подъёмы и спуски с небольших склонов. Сгибание и разгибание ног во время спусков.	1 час		Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой» и спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №65 Совершенствова- ние передвижений скользящим шагом.	1 час		Техника и совершенствование скользящего шага без палок. Основы лыжных ходов.	Умеют выполнять ступающий и скользящий шаг без палок.			
Тема №66	1 час		Знают технику движения рук и	Умеют проходить			

Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном темпе.			ног.	попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода без палок.			
Тема №67 Совершенствование техники скользящего и ступающего шага с палками.	1 час		Техника и совершенствование подъёма ступающим шагом. Координация движений.	Умеют выполнять перестроения в шеренге на лыжах, подъём ступающим шагом.			
Тема №68 Круговая эстафета.	1 час			Умеют применять основы изученного лыжного хода. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода.			
Тема №69 Контрольный тест. Спуски и подъёмы. Попеременный 2-х шажный ход.	1 час		Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №70 Эстафеты с поворотами.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			

Тема №71 Прохождение в медленном темпе до 1,5км.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №72 Скользящий шаг и поворот переступанием.	1 час		Техника и совершенствование скользющего шага без палок. Основы лыжных ходов. Повороты переступанием вокруг носков.	Умеют выполнять повороты переступанием вокруг носков.			
Тема №73 Контрольный тест. Прохождение дистанции 1 км.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №74 Закрепление техники спусков, подъёмов	1 час	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой» и спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №75 Подвижные игры и встречные эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении встречных эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и встречных эстафет.			
Тема №76 Контрольный тест. Передвижение в попеременном 2-	1 час		Техника попеременного скользющего шага без палок. Работа рук.	Умеют проходить попеременным скользющим шагом без палок до конца дистанции.			

х шажном ходе.							
Тема №77 Совершенствование подъёма ступающим шагом.	1 час		Совершенствование подъёма. Техника выполнения ступающего шага. Выносливость. Координация движений. Равновесие.	Знают технику подъёма ступающим шагом. Имеют представление о видах техники подъёма.			
Тема №78 Подвижные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и эстафет.			
4 четверть (24 часа) Подвижные игры (14 часов) плавание (6 часов) Легкая атлетика (4 часа) ЭКС (2 часа)							
Тема №79 Правила техники безопасности при занятиях на уроках подвижными играми и легкой атлетикой.	1 час		Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Дисциплина. Поведение. Форма одежды. ОРУ.	Знают правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Умеют соблюдать правила подвижных игр.			
Тема №80 Бросок набивного мяча. Эстафеты с бегом.	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			

Тема №81 Контрольный тест. Бросок набивного мяча.	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			
Тема №82 Контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Ведение мяча на месте и в движении.	1 час		ОРУ. количество раз. Ведение мяча на месте и в движении.	Имеют представление об игре баскетбол, о правилах игры. Умеют правильно выполнять элементы баскетбола. Выполнять броски на расстояние, ловить мяч на месте и в тройках по кругу.			
Тема №83 Контрольный тест. Подтягивание. Челночный бег.3*10..	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №84 Контрольный тест. Прыжки толчком двух ног. Бег 500 метров..	1 час		Имеют представление о разновидностях ходьбы.	Знают технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в высоту.			

				Правильно выполнять приземление.			
Тема №85 Контрольный тест. Вис на перекладине. Передача мяча в парах на месте.	1 час		Подводящие упражнения. Контрольное тестирование:				
Тема №86 Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте.	1 час		Подводящие упражнения. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные упражнения.			
Тема №87 Контрольный тест. Бег 500 метров.	1 час		Имеют представление о разновидностях ходьбы.	Знают технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в высоту. Правильно выполнять приземление.			
Тема №88 Эстафеты с мячами.	1 час	Подвижная игра «Стой, олень!».	ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет.	Знают и применять правила безопасности и эстафет.			
Тема №89 Развитие	1 час		Координация движений. Развитие скорости, быстроты, реакции.	Умеют правильно выполнять движения в			

координационные способности. Подвижные игры.				ходьбе и беге.			
Тема №90 Контрольный тест. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1 час		Итоговый контроль. Количество раз.	Умеют выполнять контрольные нормативы по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.			
Тема №91 Контрольный тест. Челночный бег 3*10.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №92 Подвижные и спортивные игры.	1 час	Подвижная игра «Стой, олень!».	ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применять правила безопасности игры с мячом.			
Плавание(6 часов)							
Тема №93 Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием	1 час		Правила поведения на воде. Техника безопасности в бассейне.	Знают технику безопасности на воде	Какие существуют стили плавания?	«Плавание»	

Тема №94 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.			
Тема №95 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.			
Тема №96 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.			
Тема №97 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применять при плавании кроль на груди.			
Тема №98 Контрольный тест. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1 час		Простейший комплекс упражнений ОРУ.	Умеют согласовывать работу ног, рук совместно с дыханием.			
Легкая атлетика(4 часа).							

Тема №99 Прыжки в длину и в высоту с места и разбега	1 час		ОРУ. Развитие координации. Техника выполнения прыжков в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Знают технику прыжка в длину с места. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в длину. Правильно выполнять приземление.			
Тема №100 Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров.	1 час	Подвижная игра «Солнце».	Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №101 Контрольный тест. Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №102 Контрольный тест. Бег 30 метров. Прыжки в длину с прямого разбега.	1 час		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Имеют представление о способах прыжков в длину. Знают технику прыжков в длину с разбега. Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках.			

**Тематическое планирование
Физическая культура. 3 класс 102 часа**

Предметное содержание темы уроков	Кол – во часов на изучение каждой темы	Этнокультурная составляющая	Практическая часть	Основные виды учебной деятельности	Организация обсуждения учащимися ценностных аспектов изучаемых явлений, организация работы с социально-значимой информацией	Тексты для чтения	Кейсы для организации проектной и исследовательской деятельности
<i>Физическая культура. 3 класс 102 часа 1 четверть(27 часов). Легкая атлетика (11 часов). Подвижные игры (3). Знание о физической культуре (2часа).</i>							
Тема №1 Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1 час		Форма занятий: урочные (уроки), внеурочные формы (тренировки), малые формы (утренняя гимнастика).	Знают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Имеют представление о зарождении Олимпийских игр.	На сколько групп подразделяется легкая атлетика?	«Легкая атлетика. Классификация»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №2 Элементы строя. Повторение. Старты с различных исходных положений.	1 час		Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по1, по2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №3	1 час		Прыжки на одной ноге,	Знают основные способы			

Прыжки на двух ногах. Бег 60 метров с высокого старта.			на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	передвижения, правила бега по дорожкам. Умеют контролировать дыхание во время бега, измерять пульс.			
Тема №4 Бег 30, 60 метров с высокого старта.	1 час		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Знают технику выполнения прыжка в длину с места. Имеют представление о максимальном толчке.			
Тема №5 Развитие координационных способностей. Изменения направления бега.	1 час		Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Влияние ОРУ на укрепление здоровья.	Знают и применяют комплекс общеразвивающих упражнений.			
Тема №6 Совершенствование прыжков на месте и с продвижением вперед.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			
Тема №7 Прыжки в длину с места. Бег до 100 метров в чередовании с ходьбой.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Умеют правильно выполнять основные движения в			

				прыжках; приземляться на две ноги			
Тема №8 Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный тест. Челночный бег 3*10.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №9 Метание теннисного мяча в цель с 5 метров. Игра « Ёма »	1 час		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Тема №10 Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	1 час		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Тема №11 Контрольный тест. Метание мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №12 Эстафеты с мячами. Бег 4 минуты.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			

			Скоростная выносливость.			
Тема №13 Бег с ускорением (20-50 метров) с максимальной скоростью.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.		
Тема №14 Подвижные игры с мячом. «Стой олень».	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.		
Тема №15 Прыжки с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие. Игра «Пятнашки»	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.		
Тема №16 Тест на гибкость. Бег 6 минут.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.		
Тема №17 Подвижные игры с мячом. На закрепление точности бросков.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.		

Тема №18 Эстафеты с прыжками. Развитие выносливости.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №19 Различные варианты салок. Бег 1000метров (тест)	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к бегу. Координация движений.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №20 Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №21 Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №22 Прыжки в длину с места.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			

			скоростно-силовых качеств				
Тема №23 Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к сдачи нормативов.	Умеют правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.			
Тема №24 Поднимание и опускание туловища (пресс).	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к сдачи нормативов.	Умеют правильно выполнять Поднимание и опускание туловища (пресс).			
Тема №25 Многоскоки. Игра «Кто дальше бросит»	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка).	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №26 Вис на перекладине (тест)	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к сдачи нормативов.	Умеют правильно выполнять вис на перекладине (тест)			
Тема №27 Подвижные и спортивные игры.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
2 четверть (21 час). Гимнастика (18 часов). Способы физкультурной деятельности (3 часа)							
Тема №28 Техника безопасности на уроках гимнастики.	1 час		Правила поведения в гимнастическом зале. Гимнастический инвентарь и оборудование. Осанка. Влияние ОРУ на укрепление здоровья. Причины простудных заболеваний, понятие о закаливании. Техника проверки осанки.	Знают и умеют применять правила поведения в гимнастическом зале. Имеют представление о профилактике простудных заболеваний, об осанке человека. О технике проверки осанки. Знают и Умеют применять комплекс упражнений для	Какие упражнения в гимнастике выполняются с целью оздоровления?	«Гимнастика»	

			Упражнение для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений.	формирования правильной осанки.			
Тема №29 Строевые упражнения. Змейкой. Противоходом.	1 час	Подвижная игра «Тройной прыжок».	Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №30 Группировки. 2-3 кувырка вперед, назад.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнение на равновесие. Группировка. Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
Тема №31 Соревнования и эстафеты.	1 час		Координация движений.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №32 2-3 кувырка слитно. Стойка на лопатках.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнение на равновесие. Группировка. Обучение с помощью страховки. Техника выполнения стойки на лопатках. Подводящие упражнения.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
Тема №33 Перекаты. Мост.	1 час		ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке из положения, лёжа на животе и упор стоя на коленях..	Умеют выполнять перекаты, правильно группироваться.			
Тема №34 Контрольный тест.	1 час		Обучение с помощью страховки. Координация	Умеют выполнять строевые команды, акробатические			

Стойка на лопатках. 2 кувырка слитно.			движений. Техника выполнения стойки на лопатках.	элементы отдельно и в комбинации. Умеют правильно выполнять стойку на лопатках			
Тема №35 Мост гимнастический. Акробатические соединения.	1 час		Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять висы, подтягивание в висе.			
Тема №36 Акробатические соединения. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №37 Контрольный тест. Акробатические соединения. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют выполнять акробатические комбинации..			
Тема №38 Полоса препятствий.	1 час		Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Знают и применяют правила полосы препятствий.			
Тема №39 Контрольный тест. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №40 Наскок на гимнастического козла. Прыжки в глубину.	1 час	Подвижная игра «Два мороз»	Подводящие упражнения. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют правильно выполнять наскок на гимнастического козла.. Имеют представление о способах прыжков в глубину			

		а».					
Тема №41 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1 час		Подводящие упражнения.. вис прогнувшись. комплекс упражнений на развитие упражнений в равновесии.	Умеют выполнять вис прогнувшись.			
Тема №42 Контрольный тест. Наскок на гимнастического козла.	1 час		ОРУ. Совершенствование наскака на гимнастического козла. Координация движений.	Умеют правильно выполнять наскок на гимнастического козла..			
Тема №43 Гимнастическая полоса препятствий.	1 час		Развитие координации движений. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №44 Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1 час		Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №45 Контрольный тест упражнений на равновесие.	1 час		Развитие гибкости, координации движений.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №46	1 час		Упражнения на развитие	Умеют правильно выполнять			

Подвижные игры. Игра «Мышь и угол».			равновесия, координации движений.	упражнения на развитие равновесия, координации движений. Удерживать равновесие.			
Тема №47 Эстафеты с элементами прыжковых движений, с мячом.	1 час		ОРУ. Правила техники безопасности при проведении эстафет.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №48 Спортивные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
3 четверть (30 часов). Лыжная подготовка (18 часов). Подвижные игры (12 часов)							
Тема №49 Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Подвижные игры.	1 час	Подвижная игра «Перестрелки».	Правила игры. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.	Какова основная роль подвижных игр для учащихся?	«История возникновения подвижных игр»	Кейс №2 «Спортивные игры»
Тема №50 Ведение мяча правой и левой рукой на месте в движении по прямой.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеть верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №51 Круговая эстафета. Игра «Школа мяча».	1 час		Правила игры. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Организация и проведение подвижных игр	Умеют выполнять круговую эстафету соответственно правилам			

			и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.				
Тема №52 Комбинации из основных стоек и перемещений. Прием мяча	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №53 Ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом.	1 час	Подвижная игра «Перестрелки».	ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №54 Совершенствование передач. После отскока от пола.	1 час		Техника выполнения ловли, передачи и бросков мяча. Координация движений.	Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий.			
Тема №55 Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок мяча двумя руками от груди.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют ловить мяч в треугольниках. Имеют представление о броске мяча двумя руками от груди.			
Тема №56 Контрольный тест. Сочетание различных передач.	1 час		Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеть техникой передачи мяча.			

Тема №57 Контрольный тест. Ведение мяча левой и правой рукой в движении.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №58 Бросок мяча двумя руками от руки.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №59 Контрольный тест. Комбинации из основных стоек и перемещений. Спортивные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка»	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №60 Развитие физических качеств.	1 час		ОРУ. Бег. Координация движений.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.			
Лыжная подготовка(18часов)							
Тема №61 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1 час		Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.	Для чего были впервые изобретены	«Лыжный спорт. История возникновения»	Кейс №3 «Лыжная подготовка»

Знаменитые спортсмены лыжники РК.			закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж.		лыжи?		
Тема №62 Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.	1 час		Прохождение дистанции. Рассказ, Показ ступающего шага.	Умеют проходить скользким шагом до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении скользкого хода без палок.			
Тема №63 Скользкий шаг без палок. Контрольный тест. Техника спусков и подъемов.	1 час		Комплекс ОРУ. Перестроения в шеренге на лыжах. Техника и совершенствование подъема ступающим шагом. Координация движений. Повороты переступанием.	Умеют выполнять повороты переступанием вокруг носков.			
Тема №64 Контрольный тест. Подъем «лесенкой наискось» без палок.	1 час		Совершенствование техники подъема на склон «лесенкой» и спуска со склона в	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъем			

Торможение плугом.			низкой стойке.	«лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №65 Подъем «лесенкой-прямо» с палками и без. Пройти 1,5 км.	1 час		Совершенствование техники подъема «лесенкой-прямо»	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъем «лесенкой-прямо»			
Тема №66 Контрольный тест. Торможение плугом.	1 час		Совершенствование техники торможения плугом.	Умеют правильно выполнять торможение плугом. Знают технику движения рук при выполнении торможения плугом.			
Тема №67 Совершенствование техники спусков и подъемов. Игра «пройди в ворота»	1 час		Техника и совершенствование спусков и подъемов.	Умеют выполнять спуски и подъемы.			
Тема №68 Круговая эстафета.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении встречных эстафет.	Умеют применять основы изученного лыжного хода. Знают технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода.			
Тема №69 Контрольный тест. Подъем «лесенкой-прямо». Спуск в основной стойке с переходом в поворот.	1 час		Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о			

Попеременный 2-х шажный ход.				видах техники спуска.			
Тема №70 Эстафеты с поворотами.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении встречных эстафет.	Знают правила поведения при проведении эстафет с поворотами.			
Тема №71 Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение в медленном темпе до 1,5км.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №72 Контрольный тест. Одновременный бесшажный ход.	1 час		Техника и совершенствование одновременного бесшажного хода.	Умеют выполнять одновременный бесшажный ход.			
Тема №73 Контрольный тест. Прохождение дистанции 1 км.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №74 Закрепление техники спусков с переходом в поворот.	1 час	Подвижная игра «Прыжки через нарты».	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке .	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №75 Подвижные игры и	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила	Знают и применяют правила безопасности и встречных			

встречные эстафеты.			безопасности при проведении встречных эстафет.	эстафет.			
Тема №76 Контрольный тест. Попеременный 2-х шажный ход..	1 час		Техника попеременного скользящего шага без палок. Работа рук.	Умеют проходить попеременным скользящим шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №77 Совершенствование одновременного бесшажного и попеременного 2-х шажного хода.	1 час		Техника одновременного бесшажного и попеременного 2-х шажного хода.. Работа рук.	Умеют проходить одновременным бесшажным и попеременным 2-х шажным ходом до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении одновременного бесшажного и попеременного 2-х шажного хода.			
Тема №78 Подвижные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и эстафет.			
4 четверть(24 часа) Подвижные игры (14 часов) плавание (6 часов) Легкая атлетика (4 часа)							
Тема №79 Правила техники безопасности при занятиях на уроках подвижными играми и легкой атлетикой.	1 час		Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Дисциплина. Поведение. Форма одежды. ОРУ.	Знают правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Умеют соблюдать правила подвижных игр.			
Тема №80 Бросок набивного мяча. Эстафеты с	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			

бегом.			набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.				
Тема №81 Контрольный тест. Бросок набивного мяча.	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			
Тема №82 Контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1 час		ОРУ. количество раз. Ведение мяча на месте и в движении.	Имеют представление об игре баскетбол, о правилах игры. Умеют правильно выполнять элементы баскетбола. Выполнять броски на расстояние, ловить мяч на месте и в тройках по кругу.			
Тема №83 Контрольный тест. Подтягивание. Челночный бег.3*10..	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №84 Игра «10 передач».	1 час		ОРУ. Правила игры.	Знают и применяют правила игры			
Тема №85 Контрольный тест. Вис на перекладине. Передача мяча в парах на месте. Бросок мяча от груди.	1 час		Подводящие упражнения. Контрольное тестирование:	Знают правила выполнения контрольного теста «Вис на перекладине».			
Тема №86 Контрольный тест. Прыжки в длину с места.	1 час		Подводящие упражнения. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные упражнения.			

Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте.							
Тема №87 Ведение мяча с изменением направления.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте и в движении.			
Тема №88 Тест на гибкость. Эстафеты с мячами. Игра «Салки».	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и эстафет.			
Тема №89 Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1 час		Координация движений. Развитие скорости, быстроты, реакции.	Умеют правильно выполнять движения в ходьбе и беге.			
Тема №90 Контрольный тест. Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек.	1 час		Итоговый контроль. Количество раз.	Умеют выполнять контрольные нормативы по подниманию туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек.			
Тема №91 Контрольный тест. Челночный бег 3*10.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №92 Подвижные и спортивные игры.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Плавание(6 часов)							
Тема №93 Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях	1 час		Правила поведения на воде. Техника безопасности в бассейне.	Знают технику безопасности на воде	Что включает в себя игровое плавание?	«Виды плавания»	

плаванием.							
Тема №94 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №95 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №96 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №97 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №98 Контрольный тест. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1 час		Простейший комплекс упражнений ОРУ.	Умеют согласовывать работу ног, рук совместно с дыханием.			

Легкая атлетика(4 часа)

<p>Тема №99 Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.</p>	<p>1 час</p>		<p>ОРУ. Развитие координации. Техника выполнения прыжков в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	<p>Знают технику прыжка в длину с места. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в длину. Правильно выполнять приземление.</p>			
<p>Тема №100 Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров.</p>	<p>1 час</p>	<p>Подвижная игра «Стой, олень!».</p>	<p>Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.</p>	<p>Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.</p>			
<p>Тема №101 Контрольный тест. Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели.</p>	<p>1 час</p>		<p>Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.</p>	<p>Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.</p>			
<p>Тема №102 Контрольный тест. Бег 30 метров. Прыжки в длину с прямого разбега.</p>	<p>1 час</p>		<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Имеют представление о способах прыжков в длину Знают технику прыжков в длину с разбега Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>			

Тематическое планирование

Физическая культура. 4 класс 102 часа

Предметное содержание темы уроков	Кол – во часов на изучение каждой темы	Этнокультурная составляющая	Практическая часть	Основные виды учебной деятельности	Организация обсуждения учащимися ценностных аспектов изучаемых явлений, организация работы с социально-значимой информацией	Тексты для чтения	Кейсы для организации проектной и исследовательской деятельности
<p>Физическая культура. 4 класс 102 часа</p> <p>1 четверть(27 часов). Легкая атлетика (11 часов). Подвижные игры (3). Знание о физической культуре (2часа) ЭКС(2 часа)</p>							
Тема №1 Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1 час		Форма занятий: урочные (уроки), внеурочные формы (тренировки), малые формы (утренняя гимнастика).	Знают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Имеют представление о зарождении Олимпийских игр.	Какие существуют виды прыжков в легкой атлетике?	История возникновения легкой атлетики»	Кейс №1 «Легкая атлетика»
Тема №2 Бег 30 метров. Высокий старт.	1 час		Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по1, по2.	Знают элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге.			
Тема №3	1 час		Техника выполнения	Знают основные способы			

Бег 60 метров с высокого старта..			высокого старта.	передвижения, правила высокого старта., контролировать дыхание во время бега, измерять пульс.			
Тема №4 Контрольный тест. Бег 30 метров..	1 час		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Знают основные способы передвижения, правила высокого старта.			
Тема №5 Развитие координационных способностей. Изменения направления бега.	1 час		Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Влияние ОРУ на укрепление здоровья.	Знают и применяют комплекс общеразвивающих упражнений.			
Тема №6 Совершенствование стартов с различных исходных положений.	1 час		Техника выполнения различных стартов.	Имеют представление о зарождении видах стартов.			
Тема №7 Прыжки в длину с разбега. Бег до 2000 метров в чередовании с ходьбой.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги			
Тема №8 Контрольный тест. Челночный бег 3*10. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			

Тема №9 Метание теннисного мяча в горизонтальную. Игра «Игра мышь и угол»	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Тема №10 Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	1 час		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Тема №11 Контрольный тест. Метание мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №12 Эстафеты с мячами. Бег до 6 минуты.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №13 Бег с ускорением (20-50 метров) с максимальной скоростью.	1 час		Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании.			

				Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №14 Подвижные игры с мячом. « Охотники и утки».	1 час	Подвижная игра «Олени и пастухи».	Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №15 Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Пятнашки»	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №16 Тест на гибкость. Бег 6 минут.	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом на 180 градусов.	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №17 Подвижные игры с мячом. На закрепление точности бросков.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №18 Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах способом «согнув ноги».	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться			

Эстафеты с прыжками.				на две ноги.			
Тема №19 Различные варианты салок. Бег 1000метров (тест)	1 час		Построения, перестроения. ОРУ для подготовки к бегу. Координация движений.	Умеют пробегать в равномерном темпе 5 минут, выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления движения.			
Тема №20 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (тест)	1 час		ОРУ для подготовки к прыжкам. Прыжки на 2-х ногах способом «согнув ноги».	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.			
Тема №21 Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №22 Прыжки в длину с места.	1 час		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги			
Тема №23	1 час		Количество раз	Умеют правильно			

Контрольный тест. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.				выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.			
Тема №24 Поднимание и опускание туловища (пресс).	1 час		Количество раз	Умеют правильно выполнять Поднимание и опускание туловища (пресс).			
Тема №25 Многоскоки. Игра «Кто дальше бросит»	1 час		ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения без предметов, с предметами (мяч, палка).	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для суставов ног.			
Тема №26 Вис на перекладине (тест)	1 час		Замер времени	Умеют правильно выполнять вис на перекладине (тест)			
Тема №27 Подвижные и спортивные игры.	1 час		Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
2 четверть (21 час).							
Гимнастика (18 часов). Способы физкультурной деятельности (3 часа) ЭКК (1 час).							
Тема №28 Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед	1 час		Правила поведения в гимнастическом зале. Гимнастический инвентарь и оборудование. Осанка. Влияние ОРУ на укрепление здоровья. Причины простудных заболеваний, понятие о закаливании. Техника проверки осанки. Упражнение для формирования	Знают и умеют применять правила поведения в гимнастическом зале. Имеют представление о профилактике простудных заболеваний, об осанке человека. О технике проверки осанки. Знают и Умеют применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Какие качества помогает развивать гимнастика?	«Гимнастика»	Кейс №2 «Гимнастика»

			правильной осанки. Комплекс упражнений.				
Тема №29 Кувырки вперед (контрольный тест).Кувырок назад в группировке.	1 час		Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. Подводящие упражнения. Упражнения, лёжа на полу. Кувырок в группировке вперёд. Группировка, сидя, лёжа на спине, в приседе, кувырок в группировке вперёд.Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. (На выбор) Развитие гибкости, координации движений.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			
Тема №30 Кувырок назад в группировке (контрольный тест). Мост с помощью.	1 час		Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. Подводящие упражнения. Упражнения, лёжа на полу. Кувырок в группировке вперёд. Группировка, сидя, лёжа на спине, в приседе, кувырок в группировке вперёд.Акробатические упражнения: кувырок	Умеют выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			

			вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. (На выбор) Развитие гибкости, координации движений.				
Тема №31 Соревнования и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1 час		Координация движений.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №32 Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнение на равновесие. Группировка. Обучение с помощью страховки. Техника выполнения стойки на лопатках. Подводящие упражнения.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
Тема №33 Пережаты. Мост.	1 час		ОРУ. Группировка. Пережаты в группировке из положения, лёжа на животе и упор стоя на коленях..	Умеют выполнять пережаты, правильно группироваться.			
Тема №34 Контрольный тест. Стойка на лопатках. 2 кувырка слитно.	1 час		Обучение с помощью страховки. Координация движений. Техника выполнения стойки на лопатках.	Умеют выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Умеют правильно			

				выполнять стойку на лопатках			
Тема №35 Мост гимнастический с помощью и самостоятельно. Акробатические соединения.	1 час		Обучение с помощью страховки.	Умеют выполнять висы, подтягивание в висе.			
Тема №36 Акробатические соединения. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №37 Контрольный тест. Акробатические соединения. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют выполнять акробатические комбинации.			
Тема №38 Полоса препятствий.	1 час		Правила полосы препятствий.	Знают и применяют правила полосы препятствий.			
Тема №39 Контрольный тест. Упр. в равновесии на бревне.	1 час		ОРУ. Равновесие. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №40 Наскок на гимнастического козла в упор на коленях. Соскок на горку	1 час	Подвижная игра «Волк и олени».	Подводящие упражнения. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют правильно выполнять наскок на гимнастического козла. Имеют представление о способах прыжков в глубину			

матов взмахом рук.							
Тема №41 Опорный прыжок через гимнастического козла.	1 час		Подводящие упражнения. Обучение с помощью страховки. Координация движений.	Умеют правильно выполнять наскок на гимнастического козла.			
Тема №42 Контрольный тест. Наскок на гимнастического козла.	1 час		ОРУ. Совершенствование наскока на гимнастического козла. Координация движений.	Умеют правильно выполнять наскок на гимнастического козла.			
Тема №43 Гимнастическая полоса препятствий.	1 час		Развитие координации движений. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №44 Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1 час		Упражнения на гимнастической скамейке с предметами и без предметов с различным положением рук.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Удерживать равновесие. Правильно приземляться при спрыгивании.			
Тема №45 Контрольный тест упражнений на равновесие.	1 час		Развитие гибкости, координации движений.	Умеют правильно выполнять движения на гимнастической скамейке.			
Тема №46 Подвижные игры. Игра «Сбор ягод».	1 час	Подвижная игра «Прыжки через	ОРУ. Правила игры.	Знают и применяют правила игры.			

		нарты».					
Тема №47 Опорный прыжок (контрольный тест)	1 час		Совершенствование опорных прыжков.	Умеют правильно выполнять опорный прыжок.			
Тема №48 Спортивные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
3 четверть (30 часов).							
Лыжная подготовка (18 часов). Подвижные игры (12 часов) ЭКС (2 часа)							
Тема №49 Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Подвижные игры.	1 час	Подвижная игра «Два мороза».	Правила игры. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.	Что поменялось в подвижных играх по истечении времени?	«История возникновения подвижных игр»	Кейс №3 «Спортивные игры»
Тема №50 Ведение мяча правой и левой рукой на месте в движении с изменениями направления и скорости.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте. Владеют верхней и нижней передачей мяча.			
Тема №51 Круговая эстафета. Игра «Овладей мячом».	1 час			Умеют выполнять круговую эстафету соответственно правилам			
Тема №52 Комбинации. Прием мяча.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в			

			направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №53 Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом с изменениями направлений и скорости.	1 час	Подвижная игра «Тройной прыжок».	ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №54 Совершенствование передач. После отскока от пола. Игра «10 передач».	1 час		Техника выполнения ловли, передачи и бросков мяча. Координация движений.	Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий.			
Тема №55 Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют выполнять передачи мяча в кругу. Имеют представление о броске мяча в кольцо двумя руками от груди.			
Тема №56 Контрольный тест. Сочетание различных передач.	1 час		Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №57 Контрольный тест.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и			

Ведение мяча левой и правой рукой в движении.			изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №58 Бросок мяча двумя руками от руки.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений.	Умеют вести мяч на месте и в движении. Ловить и выполнять передачу мяча в парах. Владеют техникой передачи мяча.			
Тема №59 Контрольный тест. Комбинации из основных стоек и перемещений. Спортивные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка»	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте и с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Координация и моторика рук. Координация движений. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
Тема №60 Развитие физических качеств.	1 час		ОРУ. Бег. Координация движений.	Умеют правильно выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.			

<i>Лыжная подготовка(18часов)</i>							
Тема №61 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знаменитые спортсмены лыжники РК.	1 час	Подвижная игра «Смелые ребята».	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж.	Знают технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Умеют применять знания техники безопасности на уроках.	Как еще называют «свободный» стиль передвижения на лыжах?	«Лыжная подготовка»	
Тема №62 Попеременный 2-х шажный ход с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1 час		Прохождение дистанции. Рассказ, Показ ступающего шага.	Умеют проходить попеременным шагом до конца дистанции. Знают технику движения рук при выполнении попеременного хода.			
Тема №63	1 час		Комплекс ОРУ.	Умеют выполнять			

Одновременный 2-х шажный ход с палками. Прохождение дистанции до 2 км.			Перестроения в шеренге на лыжах. Техника и совершенствование одновременного 2-х шажногохода с палками.	одновременный 2-х шажный ход с палками.			
Тема №64 Спуск со склона в средней стойке. Выдающиеся конькобежцы РК.	1 час	Подвижная игра «Борьба на палке».	Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке.	Знают технику спуска со склона в средней стойке. Умеют выполнять спуска со склона в средней стойке. Имеют представление выдающихся конькобежцах РК.			
Тема №65 Контрольный тест. Одновременный 2-х шажный ход с палками.	1 час		Комплекс ОРУ. Техника и совершенствование одновременного 2-х шажногохода с палками.	Умеют выполнять одновременный 2-х шажный ход с палками.			
Тема №66 Преодоление ворот при спуске.	1 час		Совершенствование спусков.	Умеют правильно выполнять спуски			
Тема №67 Контрольный тест. Поворот переступанием в движении.	1 час		Техника и совершенствование поворотов переступанием в движении.	Умеют выполнять поворот переступанием в движении.			
Тема №68 Круговая эстафета. Игра «Пройди в ворота.	1 час		Координация движений. Равновесие. Выносливость.	Умеют применять основы изученного лыжного хода. Знают технику движения рук при выполнении попеременного			

				двухшажного хода.			
Тема №69 Подъем на склон полуелочкой. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.	1 час		Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику подъема на склон полуелочкой. Имеют представление о подъемов на склон.			
Тема №70 Контрольный тест. Подъем на склон полуелочкой.	1 час		Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику подъема на склон полуелочкой. Имеют представление о подъемов на склон.			
Тема №71 Торможение плугом.	1 час		Координация движений. Равновесие. Выносливость.	Умеют выполнять торможение плугом.			
Тема №72 Эстафета с этапом до 50 метров..	1 час		Техника безопасности при проведении эстафет.	Знают технику безопасности при проведении эстафет. Умеют применять знания техники безопасности в эстафетах.			
Тема №73 Контрольный тест. Прохождение дистанции 1 км.	1 час		Координация движений. Равновесие.	Умеют проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции.			
Тема №74 Закрепление техники спусков с переходом в поворот.	1 час	Подвижная игра «Успей поймать!».	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке .	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			

Тема №75 Подвижные игры и встречные эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении встречных эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и встречных эстафет.			
Тема №76 Совершенствование одновременного и двухшажного хода.	1 час		Техника одновременного и двухшажного хода. Работа рук.	Умеют проходить одновременным и двухшажным ходом до конца дистанции.			
Тема №77 Совершенствование подъемов и спусков.	1 час		Совершенствование техники подъема на склон «лесенкой» и спуска со склона в низкой стойке.	Знают технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Умеют выполнять подъем «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке. Имеют представление о видах техники спуска.			
Тема №78 Подвижные игры и эстафеты.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет.	Знают и применяют правила безопасности и эстафет.			
4 четверть(24 часа) Подвижные игры (14 часов) плавание (6 часов) Легкая атлетика (4 часа) ЭКС (2 часа)							
Тема №79 Правила техники безопасности при занятиях на уроках подвижными играми и легкой атлетикой.	1 час		Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Дисциплина. Поведение. Форма одежды. ОРУ.	Знают правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Умеют соблюдать правила подвижных игр.			
Тема №80	1 час		Подводящие упражнения.	Умеют правильно			

Бросок набивного мяча. Эстафеты с бегом.			Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	выполнять основные движения в метании набивного мяча.			
Тема №81 Контрольный тест. Бросок набивного мяча. Игра « Борьба за мяч».	1 час		Подводящие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, палка). Метание набивного мяча на месте, в парах. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные движения в метании набивного мяча.			
Тема №82 Контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1 час		ОРУ. количество раз. Ведение мяча на месте и в движении.	Имеют представление об игре баскетбол, о правилах игры. Умеют правильно выполнять элементы баскетбола. Выполняют броски на расстояние, ловить мяч на месте и в тройках по кругу.			
Тема №83 Контрольный тест. Подтягивание. Челночный бег.3*10..	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			
Тема №84 Игра «10 передач».	1 час		ОРУ. Правила игры.	Знают и применяют правила игры			
Тема №85 Контрольный тест. Вис на перекладине. Передача мяча в парах на месте. Бросок мяча от	1 час		Подводящие упражнения. Контрольное тестирование:				

груди.							
Тема №86 Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте.	1 час		Подводящие упражнения. Развитие силы.	Умеют правильно выполнять основные упражнения.			
Тема №87 Ведение мяча с изменением направления.	1 час		ОРУ. Бег. Ведение мяча на месте. Координация и моторика рук.	Умеют вести мяч на месте и в движении.			
Тема №88 Тест на гибкость. Эстафеты с мячами. Игра «Перетягивание палки».	1 час	Подвижная игра «Олени и пастухи».	ОРУ. Правила игры. Правила безопасности при проведении эстафет. Замер дальности наклона при выполнении теста на гибкость.	Знают и применяют правила безопасности и эстафет.			
Тема №89 Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1 час		Координация движений. Развитие скорости, быстроты, реакции.	Умеют правильно выполнять движения в ходьбе и беге.			
Тема №90 Контрольный тест. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1 час		Итоговый контроль. Количество раз.	Умеют выполнять контрольные нормативы по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.			
Тема №91 Контрольный тест. Челночный бег 3*10.	1 час		Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция.	Знают технику выполнения челночного бега.			

Тема №92 Подвижные и спортивные игры.	1 час		ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			
<i>Плавание(6 часов)</i>							
Тема №93 Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием.	1 час		Правила поведения на воде. Техника безопасности в бассейне.	Знают технику безопасности на воде	Как плавание влияет на позвоночник человека?	«Виды плавания»	Кейс №4 «Плавание»
Тема №94 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №95 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №96 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			

Тема №97 Техника работы ног при плавании кроль на груди.	1 час		1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	Знают и применяют технику выполнения при плавании кроль на груди.			
Тема №98 Контрольный тест. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1 час		Простейший комплекс упражнений ОРУ.	Умеют согласовывать работу ног, рук совместно с дыханием.			
<i>Легкая атлетика(4 часа)</i>							
Тема №99 Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега.	1 час		ОРУ. Развитие координации. Техника выполнения прыжков в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Знают технику прыжка в длину с места. Умеют правильно выполнять движения в прыжках в длину. Правильно выполнять приземление.			
Тема №100 Прыжки в высоту с бокового разбега.	1 час	Подвижная игра «Волк и олени».	ОРУ, Подводящие упражнения. Техника выполнения прыжков в высоту с бокового разбега.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №101 Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность.	1 час		Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока.	Знают технику метания м/мяча в цель. Умеют правильно выполнять основные			

				движения в метании. Метать различные предметы и мячи в цель с места, из различных положений.			
Тема №102 Подвижные и спортивные игры. Прыжки через нарды.	1 час	Подвижная игра «Тройной прыжок».	ОРУ. Правила игры. Правила безопасности игры с мячом.	Знают и применяют правила безопасности игры с мячом.			

Тексты для чтения

1 класс

«Техника выполнения низкого старта в легкой атлетике»

Низкий старт выполняется в следующей последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает.

Вопросы к тексту:

1. Что нужно установить для выполнения низкого старта?
2. По какой команде нужно подойти к колодкам?
3. Сколько необходимо шагов для выполнения стартового разбега?
4. Сколько опорных точек при распределении веса тела спортсмена по команде «Внимание»?
5. Куда спортсмен ставит руки при выполнении команды «На старт»?

«История возникновения легкой атлетики»

Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

Легкая атлетика – королева спорта – объединяет более 40 соревновательных упражнений. Лёгкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки и метания).

В программу крупнейших соревнований легкоатлетов – Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов входит 46 основных видов бега и спортивной ходьбы, прыжков, метаний и многоборий (у мужчин 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики). Официальные же рекорды – мировые, континентальные, национальные регистрируются более чем в 70 видах. В спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 – проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15, соответственно.

Вопросы к тексту:

1. Что означает древнегреческое слово «атлетика»?
2. Сколько соревновательных упражнений объединяет легкая атлетика?
3. Сколько основных видов бега и спортивной ходьбы входит в легкую атлетику?

«Гимнастика»

Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Есть несколько видов гимнастики:

Общеразвивающая - используется для формирования новых навыков. Включает в себя: поднятие грузов, бег, ходьба и т.д. Этот вид гимнастики укрепляет мышцы, ускоряет процесс обмена веществ.

Гигиеническая гимнастика - такая гимнастика знакома всем, кто делает зарядку по утрам. Гигиеническая гимнастика является профилактикой целого ряда заболеваний. Помогает улучшить наше здоровье, делает человека более выносливым.

Атлетическая гимнастика - такой вид направлен на избавление от лишнего веса, развивает выносливость и силу. Атлетической гимнастикой как правило занимаются в фитнес-клубах.

Ритмическая гимнастика - может быть танцевальной, атлетической, оздоровительной, психорегулирующей. Ей, как правило, занимаются под музыку. Она способствует развитию мышц и пластичности, также влияет на сердечно-сосудистую систему.

Лечебная гимнастика - такой вид не предусматривает большой нагрузки на тело, однако способствует восстановлению функциональности. Этот вид лечит различные заболевания. Упражнения такого вида выписываются пациенту индивидуально, с учётом его диагноза и возможностей.

Художественная гимнастика - включает в себя упражнения с предметами (лента, мяч и т.д.) можно и без них. В данном виде гимнастики тесно связаны физические упражнения, элементы танца и музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика развивает мышцы, делает человека более гибким, способствует улучшению координации, помогает сформировать правильную осанку.

Спортивная гимнастика - выполняются упражнения на различных гимнастических снарядах (кольца, брусья, и т.д.).

Гимнастика - очень важна для жизни каждого человека. Занимайтесь гимнастикой и будьте здоровы!

Вопросы к тексту:

1. Сколько в данном тексте представлено видов гимнастики?
2. Чему способствует лечебная гимнастика?
3. Какие виды предусматривает ритмическая гимнастика?
4. Какой инвентарь предусматривает художественная гимнастика?
5. На каких снарядах выполняются упражнения в спортивной гимнастике?

«Лыжная подготовка»

Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

Вопросы к тексту:

1. Какова длина лыж?
2. Где следует перемещаться на лыжах?
3. Какими были первые лыжи в глубокой древности?

«Плавание»

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуалью очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Вопросы к тексту:

1. В чем заключаются занятия плаванием?
2. Сколько существует видов плавания?
3. Самый быстрый вид плавания?

«Спортивные игры»

Спортивные игры- самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводятся по определенным правилам.

Виды спортивных игр:

1. Футбол
2. Баскетбол
3. Гандбол
4. Волейбол
5. Хоккей
6. Лапта
7. Пионербол

Футбол - это спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои.

Гандбол (в переводе с английского «ручной мяч») - популярная в мире командная игра. Для игры в неё всего лишь нужно поле, ворота и мяч. Командам необходимо закинуть руками как можно больше мячей в ворота соперника.

Волейбол—командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Хоккей – это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Лапта-спортивная командная игра с мячом и битой, своеобразный вариант и более древний прообраз бейсбола. Матчи можно проводить на любых, достаточно просторных площадках с естественным природным покрытием. участники игры делятся на две, равные по количеству людей, команды. По 5-12 человек (обычно 6)

Пионербол — спортивная командная игра с мячом и сеткой. Она похожа на волейбол. Для игры используется волейбольное поле, а снарядом выступает волейбольный или же баскетбольный мяч. Команды могут иметь различный состав — от 6 до 16 человек. Здесь действует только одно правило: равное число участников, чтобы ни у одной из сторон не было преимущества.

2 класс

«История возникновения легкой атлетики»

Легкая атлетика — самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метания и многоборье. Достаточно вспомнить девиз: «Быстрее, выше, сильнее!». Популярность атлетики связана с ее общедоступностью: не нужны ни дорогой инвентарь, ни специальный уровень физической подготовки. Неудивительно, что на международных соревнованиях выступают и одерживают победы спортсмены даже из неблагополучных уголков Земного шара.

Легкоатлетические состязания стары, как мир. Еще в эпоху античности в Греции и Риме атлетика легла в основу Олимпийских состязаний. Правда, в те века

ее разделяли на легкую — бег, прыжки, метание, стрельба из лука, плавание, и тяжелую — разные виды борьбы. Наибольшей популярностью пользовался бег. Бегуны изображались на монетах, картинах, вазах, мастера увековечили их в скульптурах и других произведениях искусства. Многие из этих творений сегодня выставлены в музеях. Доподлинно известно имя первого победителя Игр в беге — это грек Корибос из Элиды.

Задания к тексту:

1. Где основалась легкая атлетика?
2. Что включает в себя легкая атлетика?
3. Назовите имя первого победителя Игр в беге.

«Гимнастика»

Гимнастика является самым знаменитым и популярным видом спорта, которым занимаются не только юноши, но и девушки. Для того чтобы никогда не болеть и чувствовать себя постоянно в тонусе нужно всегда делать различные физические упражнения по утрам. Также гимнастикой занимаются в школе. Она помогает вырабатывать не только выносливость, но и координацию, равновесие и силу, гибкость.

Спортивная гимнастика впервые появилась в Древней Греции. А немного попозже стала применяться в олимпийских играх. Сначала очень долго спортсмены занимались физическими упражнениями без одежды. В нее были включены игры, бег, прыжки, единоборства и танцы. Многие ученые считали, что человек не будет здоровым, если не будет заниматься гимнастикой. Кроме этого спортивная гимнастика является соревновательным видом спорта, где каждый человек старается занять первые места. А как же трудно ей заниматься и через что приходится проходить спортсменам для того чтобы занять первое место. Они практически целыми днями занимаются. Одно неправильное движение и может получиться травма, и если она серьезная, то можно навсегда забыть про спорт.

Задания к тексту:

1. Какие качества помогает вырабатывать гимнастика?
2. Где впервые появилась гимнастика?
3. Какие дисциплины были включены в олимпийских играх?

«Лыжная подготовка»

Лыжный спорт — одно из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой — просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый — укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь тренироваться регулярно и без лени.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье (лыжная гонка и прыжки

Основные стили передвижения на лыжах: «классический стиль» — практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи; «свободный (коньковый) стиль» — действия лыжника напоминают движения конькобежца.

Задания к тексту:

1. Что включает в себя лыжный спорт?
2. Назовите основные стили передвижения на лыжах.
3. Как еще называют «свободный» стиль передвижения на лыжах?

«Плавание»

Плавание как вид спорта возникло в XV веке. В Венеции в 1515 году проводились состязания для пловцов, первые в мире. В 1538 году вышло первое руководство для пловцов под авторством П. Винмана. Во второй половине XVIII — начале XIX века появились первые школы в Австрии, Германии, Франции и Чехословакии. Ближе к середине XIX столетия появились искусственные бассейны, так данный вид спорта стал чрезвычайно популярным.

Задания к тексту:

1. В каком веке возникло плавание как вид спорта?
2. Когда проводились состязания для пловцов, первые в мире?
3. В каких странах появились первые школы для плавания?

«Подвижные игры»

Игра — первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на

местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Задания к тексту:

1. Какую пользу оказывают подвижные игры?
2. Какие способности развиваются при занятии спортивными играми?
3. Чему способствуют правила в спортивных играх?

3 класс

«Легкая атлетика. Классификация»

Легкая атлетика содержит в себе пять основных групп:

- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.
- Многоборье.

Ходьба - представляет собой цикличное чередование шагов. При этом конечности спортсмена все время контактируют с поверхностью, опорная нога выпрямлена.

Бег. Легкая атлетика включает спринт на 100, 200 и 400 м. Стайеры на 800 м и 1,5 км, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафеты, марафон.

Прыжковые дисциплины в составе легкой атлетики делятся на:

- Горизонтальные — прыжок в длину.
- Вертикальные — прыжок в высоту и с шестом.

Метания

Легкая атлетика включает:

- Толкание ядра.
- Метание молота.
- Диска.
- Копья.

Задания к тексту:

1. На сколько групп подразделяется легкая атлетика?

2. Что представляет собой ходьба?
3. Какова спринтерская дистанция?

«Гимнастика»

Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, элементы этого вида спорта включены в физкультурную программу, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой. Выбатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений.

Задания к тесту:

1. На какие виды делится гимнастика?
2. Какие упражнения в гимнастике выполняются с целью оздоровления?
3. Какую пользу для человека оказывают занятия гимнастикой?

«Лыжный спорт. История возникновения»

Сначала это был не спорт. Давным-давно люди изобрели лыжи как способ передвижения зимой во время охоты и просто по обширной заснеженной местности. Много раскопок по всему миру свидетельствуют о том, что они были верными помощниками человека везде, где был снег.

Изучение древних рукописей даёт понять, что лыжи существовали уже в VI веке — именно тогда стали появляться первые письменные упоминания о них. Готские и греческие учёные и историки писали, что наблюдали у финнов специальные приспособления, на которых те передвигались по снегу во время охоты за зверем.

Древние лыжи. Средства передвижения по снегу — экспонаты музея. Но как к спорту к лыжам стали относиться только в XVIII веке. Первыми обратили внимание на это норвежцы. В 1733 году в Норвегии был издан указ по подготовке к лыжным спортивным состязаниям. А уже в 1767 году активно проводились полноценные чемпионаты по большинству из ныне существующих видов соревнований — биатлон, гонки, скоростной спуск и слалом. Вскоре после этого в Норвегии, а затем в Финляндии были открыты спортивные клубы для лыжников. Прошло немного времени, и остальные европейские, азиатские страны и США присоединились к лыжному движению. И уже вскоре во всём мире активно развивались спортивные организации и секции. Сначала они

продвигали лыжи только среди профессионалов, но потом подтянулись и простые люди, которые увидели демократичность и доступность этого вида спорта.

Задания к тексту:

1. Для чего были впервые изобретены лыжи?
2. В каком веке, согласно рукописям, начали существовать лыжи?
3. В какой стране был издан указ по подготовке к лыжным спортивным состязаниям?

«История возникновения подвижных игр»

Возникновение игры относят к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Трудовые процессы, и прежде всего охота, требовали от первобытного человека силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта, старших младшим и совершенствовала необходимые качества. В первоначальном виде игры являлись частью искусства первобытного общества, которое отражало трудовые, бытовые и обрядовые действия человека. Игры включали образно-подражательные действия и были неразделимы с пением, танцами, музыкой. Состязания и изобразительные игры, применяемые для подготовки к жизнедеятельности, прошли сложный путь развития от натуралистических и символических к отвлеченным играм. По мере совершенствования орудий труда и производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений и новые более сложные действия.

Задания к тексту:

1. К какому этапу становления человека относят возникновение спортивных игр?
2. Какие физические качества требовались первобытному человеку для трудовых процессов, и, прежде всего, охоты?
3. Какой деятельностью являлись в первоначальном виде подвижные игры?

«Виды плавания»

Плавание включает в себя четыре раздела, которые называются спортивным, игровым, прикладным и фигурным видами плавания. Также выделяют подводное и оздоровительное плавание, а также прыжки в воду. Немного подробнее о них:

Спортивное плавание. Подразумевает под собой различные соревнования по дистанциям и видам, которые определены специальными правилами. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартного размера: 25 м или 50 м и на дистанциях 50 – 1500 м. Также такие соревнования проводятся и на открытых водоемах. Проплывы устраиваются на различные расстояния.

Игровое плавание. Данный вид спорта включает в себе разнообразные развлечения и подвижные игры в воде. Как правило, игровое плавание применяется при тренировке и обучении юных пловцов. Игровая форма вызывает большие, позитивные эмоции, повышает активность и интерес детей к плаванию, способствует воспитанию чувства товарищества и появлению инициативы.

Прикладное плавание. Оно включает в себя ныряние в глубину и в длину, приемы спасания утопающего и приемы преодоления водных преград.

Фигурное плавание. Его еще называют синхронным или художественным. Оно включает в себя разнообразные комплексы движений, которые составлены из хореографических элементов с использованием гимнастических и акробатических комбинаций для построения разных фигур в воде.

Прыжки в воду. Они осуществляются с вышки или с трамплинов. Во время прыжка важно правильно выполнять все движения, так как каждый прыжок имеет свой коэффициент трудности, зависящий от высоты, а также выполнения некоторых движений в воздухе.

Оздоровительное плавание. Благодаря ему улучшается самочувствие, укрепляется иммунитет и закалка.

Задания к тексту:

1. Сколько существует видов плавания?
2. Что включает в себя игровое плавание?
3. Что включает в себя прикладное плавание?

4 класс

«История возникновения легкой атлетики»

Легкая атлетика — самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метания и многоборье. Достаточно вспомнить девиз: «Быстрее, выше, сильнее!». Популярность атлетики связана с ее общедоступностью: не нужны ни дорогой инвентарь, ни специальный уровень физической подготовки. Неудивительно, что на международных соревнованиях выступают и одерживают победы спортсмены даже из неблагополучных уголков Земного шара.

Легкоатлетические состязания стары, как мир. Еще в эпоху античности в Греции и Риме атлетика легла в основу Олимпийских состязаний. Правда, в те века ее разделяли на легкую — бег, прыжки, метание, стрельба из лука, плавание, и тяжелую — разные виды борьбы. Наибольшей популярностью пользовался бег. Бегуны изображались на монетах, картинах, вазах, мастера увековечили их в

скульптурах и других произведениях искусства. Многие из этих творений сегодня выставлены в музеях. Доподлинно известно имя первого победителя Игр в беге — это грек Корибос из Элиды.

Задания к тексту:

1. Где основалась легкая атлетика?
2. Назовите имя первого победителя Игр в беге.

«История возникновения подвижных игр»

Возникновение игры относят к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Трудовые процессы, и прежде всего охота, требовали от первобытного человека силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта, старших младшим и совершенствовала необходимые качества. В первоначальном виде игры являлись частью искусства первобытного общества, которое отражало трудовые, бытовые и обрядовые действия человека. Игры включали образно-подражательные действия и были неразделимы с пением, танцами, музыкой. Состязания и изобразительные игры, применяемые для подготовки к жизнедеятельности, прошли сложный путь развития от натуралистических и символических к отвлеченным играм. По мере совершенствования орудий труда и производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений и новые более сложные действия.

Задания к тексту:

1. Что включали в себя подвижные игры в первоначальном виде?
2. Что поменялось в подвижных играх по истечении времени?

«Гимнастика»

Гимнастика является самым знаменитым и популярным видом спорта, которым занимаются не только юноши, но и девушки. Для того чтобы никогда не болеть и чувствовать себя постоянно в тонусе нужно всегда делать различные физические упражнения по утрам. Также гимнастикой занимаются в школе. Она помогает вырабатывать не только выносливость, но и координацию, равновесие и силу, гибкость.

Спортивная гимнастика впервые появилась в Древней Греции. А немного попозже стала применяться в олимпийских играх. Сначала очень долго спортсмены занимались физическими упражнениями без одежды. В нее были включены игры, бег, прыжки, единоборства и танцы. Многие ученые считали, что человек не будет здоровым, если не

будет заниматься гимнастикой. Кроме этого спортивная гимнастика является соревновательным видом спорта, где каждый человек старается занять первые места. А как же трудно ей заниматься и через что приходится проходить спортсменам для того чтобы занять первое место. Они практически целыми днями занимаются. Одно неправильное движение и может получиться травма, и если она серьезная, то можно навсегда забыть про спорт.

Задания к тексту:

1. Какие качества помогает развивать гимнастика?
2. В каком возрасте рекомендуется начинать заниматься гимнастикой?
3. Является ли гимнастика травмоопасным видом спорта?

«Лыжная подготовка»

Лыжный спорт — одно из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой — просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый — укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь тренироваться регулярно и без лени.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт.

Основные стили передвижения на лыжах: «классический стиль» — практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи; «свободный (коньковый) стиль» — действия лыжника напоминают движения конькобежца.

Задания к тексту:

1. Что включает в себя лыжный спорт?
2. Назовите основные стили передвижения на лыжах.
3. Как еще называют «свободный» стиль передвижения на лыжах?

«Виды плавания»

Плавание включает в себя четыре раздела, которые называются спортивным, игровым, прикладным и фигурным видами плавания. Также выделяют подводное и оздоровительное плавание, а также прыжки в воду. Немного подробнее о них:

Спортивное плавание. Подразумевает под собой различные соревнования по дистанциям и видам, которые определены специальными правилами. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартного размера: 25 м или 50 м и на дистанциях 50 – 1500 м. Также такие соревнования проводятся и на открытых водоемах. Проплывы устраиваются на различные расстояния.

Игровое плавание. Данный вид спорта включает в себе разнообразные развлечения и подвижные игры в воде. Как правило, игровое плавание применяется при тренировке и обучении юных пловцов. Игровая форма вызывает большие, позитивные эмоции, повышает активность и интерес детей к плаванию, способствует воспитанию чувства товарищества и появлению инициативы.

Прикладное плавание. Оно включает в себя ныряние в глубину и в длину, приемы спасания утопающего и приемы преодоления водных преград.

Фигурное плавание. Его еще называют синхронным или художественным. Оно включает в себя разнообразные комплексы движений, которые составлены из хореографических элементов с использованием гимнастических и акробатических комбинаций для построения разных фигур в воде.

Прыжки в воду. Они осуществляются с вышки или с трамплинов. Во время прыжка важно правильно выполнять все движения, так как каждый прыжок имеет свой коэффициент трудности, зависящий от высоты, а также выполнения некоторых движений в воздухе.

Оздоровительное плавание. Благодаря ему улучшается самочувствие, укрепляется иммунитет и закалка.

Задания к тексту:

1. Сколько существует видов плавания?
2. Что включает в себя игровое плавание?
3. Что включает в себя прикладное плавание?

Приложение 2

Кейсы для проектной и исследовательской деятельности

1 класс

Кейс №1

«Легкая атлетика»

На уроке физкультуры ученики выполняли упражнение «прыжок в длину с места». Один мальчик после неудачного приземления почувствовал боль в ноге в районе правого

голеностопного сустава. В месте повреждения наблюдается отечность, припухлость, движения болезненны и ограничены.

Укажите вид травмы у школьника. Перечислите основные действия учителя физической культуры при оказании первой помощи пострадавшему.

Кейс №2

«Гимнастика»

У учащейся 6-го класса, Светланы, все упражнения на уроке гимнастики хорошо получаются под наблюдением учителя, но стоит лишь ему отойти, как девочка делает ошибки в технике их выполнения.

Над воспитанием каких качеств стоит поработать Свете?

Как учитель физкультуры может ей в этом помочь?

Кейс №3

«Спортивные игры»

Классный руководитель 3Б класса выдвинул своего учащегося Станислава на конкурс «Лучший учащийся в школе». На уроке физкультуры в день, предшествующий конкурсу, планировался матч по пионерболу между третьими классами с участием Станислава. Узнав об этом, учитель попросил учащегося, чтобы тот поберег руки для профессионального конкурса и не выступал в составе команды своего класса по пионерболу. Станислав, не зная, как разрешить сложившуюся ситуацию, пришел за советом к учителю ФК.

Каким образом учитель ФК может разрешить эту ситуацию? Какой совет он может дать юноше?»

Кейс №4

«Лыжная подготовка»

Учащаяся 3 класса Полина является кандидатом в мастера спорта по лыжной подготовке и часто ездит на различные соревнования. Учитель физкультуры требует, чтобы она сдала все нормативы по плаванию, легкой атлетике и т.д. Полина отказывается, считая, что все это делать ей не интересно, слишком легко и может быть даже вредным для ее спортивного режима.

Каким образом должен поступить руководитель образовательной организации?

Кейс №5

«Плавание»

Учащийся 4 класса Леонид, узнав во время урока физкультуры, что он будет представлять свою школу на районных соревнованиях по плаванию, подошел к учителю физической культуры с просьбой не вводить его в состав команды.

Юноша мотивировал это тем, что за честь своей спортивной школы он бы выступил, а здесь, в общеобразовательной школе, ему все чужие.

Какое качество личности Леонида явилось причиной возникновения этой ситуации? Как учитель может переубедить юношу?

Кейс №6

Легкая атлетика

Последний урок в учебном полугодии. Оценки по ФК выставлены. Учитель объявляет план занятия: сдача норматива по легкой атлетике вместо обещанной игры в баскетбол. Учащиеся 4-го класса просят учителя дать им возможность поиграть, мотивируя тем, что нормативы эти уже все равно никак не повлияют на их успеваемость, а обещания нужно сдерживать. Назревает скрытый конфликт. Учащиеся договариваются нарочно бежать медленно, чтобы не напрягаться перед каникулами.

Каковы действия учителя в этой ситуации?

2 класс

Кейс №1

«Легкая атлетика»

На уроке физкультуры ученики выполняли упражнение «прыжок в длину с места». Один мальчик после неудачного приземления почувствовал боль в ноге в районе правого голеностопного сустава. В месте повреждения наблюдается отечность, припухлость, движения болезненны и ограничены.

Укажите вид травмы у школьника. Перечислите основные действия учителя физической культуры при оказании первой помощи пострадавшему.

Кейс №2

«Лыжная подготовка»

Учащаяся 3 класса Полина является кандидатом в мастера спорта по лыжной подготовке и часто ездит на различные соревнования. Учитель физкультуры требует, чтобы она сдала все нормативы по плаванию, легкой атлетике и т.д. Полина отказывается, считая, что все это делать ей не интересно, слишком легко и может быть даже вредным для ее спортивного режима.

Каким образом должен поступить руководитель образовательной организации?

3 класс

Кейс №1

«Легкая атлетика»

Последний урок в учебном полугодии. Годовые и итоговые оценки по физкультуре выставлены. Учитель объявляет план занятия: сдача норматива по легкой атлетике вместо

обещанного игрового урока. Учащиеся 3-го класса просят учителя дать им возможность поиграть, мотивируя тем, что нормативы эти уже все равно никак не повлияют на их успеваемость, а обещания нужно сдерживать. Назревает скрытый конфликт. Учащиеся договариваются нарочно бежать медленно, чтобы не напрягаться перед каникулами.

Каковы действия учителя в этой ситуации?

Кейс №2

«Спортивные игры»

В кабинет директора вошел расстроенный учитель физкультуры.

– Что делать с Валерием?

– А что случилось?

– Перестал посещать уроки физкультуры, дважды не явился на тренировку школьной баскетбольной команды, а через неделю – городские соревнования. Я ему при встрече задаю вопрос: «Разве тебе не дорога честь школы?» – А он мне в ответ: «Я выступаю за честь общества!»

Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию?

Какую работу необходимо провести с Валерием и другими учащимся?

Кейс №3

«Лыжная подготовка»

Во время занятий по лыжной подготовке в 3 классе Тимур показал невысокий результат, но при объявлении оценок в строю сказал учителю, что это просто отвратительная трасса и выданные им на базе лыжи - «отстой». В лыжном спорте он в течение трех лет является самым быстрым на той же дистанции. На вопрос учителя, почему же он не принес на урок свои лыжи, Тимур ответил, что на этой трассе может их испортить. Класс эмоционально поддерживал Тимура.

Как должен поступить учитель, чтобы разрешить создавшуюся ситуацию?

4 класс

Кейс №1

«Легкая атлетика»

На уроке физкультуры ученики выполняли упражнение «прыжок в длину с места». Данил, после неудачного приземления почувствовал боль в ноге в районе колена. В месте повреждения наблюдается отечность, припухлость, движения болезненны и ограничены.

Укажите вид травмы у школьника.

Каковы действия учащихся в период получения травмы?

Каковы действия учителя в данный момент?

Кейс №2

«Гимнастика»

Учащиеся 4 класса, узнав, что у них будут занятия по легкой атлетике на улице, просят учителя физической культуры заменить им плавание на гимнастику.

Как должен реагировать преподаватель на эту просьбу и объяснить свое решение?

Кейс №3

«Спортивные игры»

Классный руководитель 4А класса выдвинул учащуюся Наталью на конкурс «Ученик года». На уроке физкультуры в день, предшествующий конкурсу, планировался матч по пионерболу между четвертыми классами с участием ученицы. Узнав об этом, учитель попросил учащуюся, чтобы та поберегла силы для профессионального конкурса и не выступала в составе команды своего класса по пионерболу. Наталья, не зная, как разрешить сложившуюся ситуацию, пришла за советом к учителю физкультуры. Каким образом учитель физической культуры может разрешить эту ситуацию? Какой совет он может дать учащейся?»

Кейс №4

«Плавание»

Учащийся 4 класса Николай, узнав во время урока физкультуры, что он будет представлять свою школу на городских соревнованиях по плаванию, подошел к учителю физической культуры с просьбой не вводить его в состав команды. Юноша мотивировал это тем, что за честь своей спортивной школы он бы выступил, а здесь, в общеобразовательной школе, ему все чужие. Как учитель может переубедить юношу?

Приложение 3

Описание форм организации совместной деятельности

учащихся на уроке

«Два мороза» - игра — разновидность салок, проводится на улице. Она отлично подходит для больших компаний, групп детских садов и младших школьников. Игра рассчитана на большое количество детей, и служит хорошим развлечением для большой группы детей. Среди ребят выбираются двое участников, которым одеваются яркие накладные носы. Теперь они становятся «Братьями – Морозами». Остальные игроки выстраиваются в

шеренгу в одном из «теремков». Морозы считаются главными ведущими в игре. Они становятся по центру «улицы» и громко произносят слова:

«- Мы – два брата молодые, Два мороза удалые! Я – Мороз Красный нос! И я – Мороз Синий нос! Мы за улицей следим, Вам проходу не дадим! Кто из вас теперь решится, В путь – дороженьку пуститься!» В ответ участвующие отвечают все вместе: «- Не страшны ваши угрозы! Не боимся, вас, Морозы!». После слов ведущих и ответа детей, участвующие перебегают только в одну сторону. Тот, кто нарушит правило, становится «заколдованным». Запрещается находиться в одном из «домиков» долгое время, или наоборот, покидать укрытие не дождавшись сказанных слов. Осаленный ребенок остается неподвижным, пока его не «разморозят». Братцы – морозы могут заколдовывать ребят до того, как они пересекут черту, обозначающую одно из «укрытий».

После двух забегов, подсчитывается количество «замороженных» игроков и отмечаются дети, которых ни разу не поймали. Данные записываются или запоминаются, чтобы в финале игры определить победителей.

«Волк и олени» - Из числа играющих выбирается волк, остальные - олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

«К своим флажкам» - игра проводится с целью развития внимательности и быстроты реакции. Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой площадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу играющих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды. По сигналу учителя или по его команде: «Побежали!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами, переходя из круга в круг. Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит игрок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

«Чай, чай, выручай!» - детская подвижная игра, которая является разновидностью салок. Играть лучше на улице, ну или в помещениях с большим количеством свободного места. Число и возраст игроков не ограничен. В начале

игры выбирается водящий. Можно использовать считалочку или просто отдать это право желающему игроку. Игра началась. Игроки убегают от водящего, а тот, в свою очередь, устремляется за одним из игроков, стараясь его догнать. Задача водящего – догнать и осалить любого игрока. После того, как это произошло, осаленный игрок останавливается, машет руками и кричит: Чай, Чай, Выручай! Это призыв к другим игрокам. Они имеют возможность вернуть товарища в игру. Для этого, нужно подбежать и дотронуться до него рукой. Разумеется, в это время водящий будет начеку, ведь у него появляется возможность осалить второго игрока. И тут уж кто кого переиграет! Разумеется, освобождать игроков нужно обязательно. Чем больше человек выходит из игры, тем больше шансов у водящего выиграть. Когда осалены все игроки и «спасать» их не кому, игра завершается победой водящего. Команда побеждает в том случае, если игрокам удастся «спасать» своих товарищей и возвращать в игру.

«Смелые ребята» - игра проводится с целью развития ловкости. Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади спортивного зала. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т.д. (Дети отвечают.) «Вы смелые ребята?». «Смелые!». «Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три» (пауза). «Кто смелый?» «Я! Я!..». «Бегите!». Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей. Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

«Олени и пастухи» - Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры

на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятывает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.

«Успей поймать» - игра проводится с целью развития координации общих движений, развития быстроты реакции, глазомера, смелости. Дети стоят по кругу, водящий (педагог или ребенок) в середине. Играющие перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую. Тот, кто стоит в середине, должен поймать мяч или коснуться его рукой, изменив направление. Если это удастся сделать, водящий становится в круг, а в середину идет тот, кто бросил мяч.

«Перестрелки» - Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

«Перетягивание каната» - игра проводится с целью воспитания ловкости, смелости, силы. Вся группа делится на два звена. Чертится линия, по середине каната завязывается узел, который на пол на черту. По команде воспитателя «Тяни!» обе команды начинают тянуть канат в свою сторону. Кто перетянет, тот и выиграл. На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три – начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры. Как на празднике оленеводов. Начинать Перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

«Прыжки через нарты» - Игра проводится с целью развития ловкости. Чертится линия. Играющие прыгают в порядке очерёдности. Делают три прыжка с

ноги на ногу, начиная от черты. Побеждает тот, кто дальше прыгнет. На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

«Борьба на палке» - Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упиравшись ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

«Рыбаки и рыбки» - Данная игра направлена на развитие выносливости, быстроты и ловкости. Определяется игровая зона (например - волейбольная площадка) и выбирается водящий ("рыбак"). Остальные игроки - "рыбки". По сигналу учителя, водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют "рыбацкую сеть") и начинают догонять остальных "рыбок", бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к "рыбацкой сети" и "рыбачат" уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком, "сеть" становится на одного человека длиннее, а "рыбок" на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все "рыбки" не будут пойманы. Разрывать "сеть" (отпускать руки) во время игры запрещается. Игрок, осаленный при разорванной "сети", пойманным не считается и остается "рыбкой".

«Стой, олень» - Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «олений». Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке враспынную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными. Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным».

«Тройной прыжок» - На участке проводится черта, играющие выстраиваются около нее, прыгают в порядке очередности. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.