

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Глазовский район
МОУ "Ключевская средняя общеобразовательная школа"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **«Физическая культура»**
1-4 класс

Составитель: Салтыкова Т.А.
учитель первой квалификационной категории
физической культуры

Программа создавалась на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы (М.: Просвещение, 2012 год), входящая в УМК «Школа России». Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

. Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе – 99 часа (33 учебные недели), 2-4 классы -102 часа (34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. **Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Ученик научиться:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность научиться:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;

- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть общим приемом решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- анализ;
- синтез;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношении к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

- «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, пионербол, бадминтон;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах, легкоатлетические упражнения.

По разделу программы «Гимнастика с элементами акробатики»

- **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

- **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

- «Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

- «Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

- «Подвижные и спортивные игры»:

Ученик научится:

- получит первоначальные представления 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

№п/п	Вид программного материала/класс	1
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные и спортивные игры	35
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Легкоатлетические упражнения	27
5.	Лыжная подготовка	16
	ИТОГО	99

Знания о физической культуре

Физическая культура. Что такое разминка. Спорт и физическая культура
Компоненты физической культуры. 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. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры современности. Символика Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена.

Физические упражнения. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Укрепление органов и систем с помощью физических упражнений, правильное дыхание при нагрузках.

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), личная гигиена, гигиена питания, водный режим.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Основные части тела и внутренние органы. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль на занятиях. Эмоции.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Виды гимнастических снарядов. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок назад.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения. Понятия «короткая дистанция», «Бег на скорость», «Бег на выносливость». *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели и на дальность.

Бег на короткие и длинные дистанции.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; ходы, повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. Игровые виды спорта. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: стойки, ведение мяча, бросок и ловля мяча, специальные передвижения без мяча; броски мяча в цель; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; бросок и ловля мяча, передачи на месте и в движении, подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение, жонглирование, передвижение по площадке, основные удары, правила перемещения по площадке.

**Календарно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура»**

1 класс

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока
Легкоатлетические упражнения – 15 часов		
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Что такое разминка. Бег и ходьба.
2	2	Беговые упражнения. Подвижные игры
3	3	Беговые упражнения. Подвижные игры
4	4	Челночный бег. Ускорения.
5	5	Бег 30 м. Возникновение физической культуры.
6	6	Тестирование челночного бега. Подвижные игры
7	7	Подвижные игры. Олимпийские игры.
8	8	Метание мяча. Подвижные игры
9	9	Метание мяча. Подвижные игры». Символика Олимпийских игр.
10	10	Метание мяча. Подвижные игры
11	11	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». Спорт и физическая культура
12	12	Прыжок в длину с места. Подвижные игры
13	13	Разминка с мешочками для осанки. Метание мяча на точность. Осанка.
14	14	Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры
15	15	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижные игры
Подвижные и спортивные игры – 12 часов		
16	1	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Разминка с мячами. Подвижная игра «Третий лишний»
17	2	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Третий лишний»
18	3	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Вызов номеров» Мышцы.
19	4	Общеразвивающие упражнения с мячами. Подвижная игра «Вызов номеров»

20	5	Ведение мяча из различных исходных положений.
21	6	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры
22	7	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры
23	8	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Вышибалы».
24	9	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Вышибалы». Сердце.
25	10	Ведение мяча с заданием. Подвижная игра «Вышибалы с заданием»
26	11	Подвижные игры с мячами: «Собачки», «Вышибалы»
27	12	Эстафеты с мячами.
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час		
28	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Перекаты. Группировка.
29	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках. Группировка. Перекаты.
30	3	Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках. Кувырок вперед.
31	4	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». Органы зрения.
32	5	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»
33	6	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку.
34	7	Стойка на лопатках. Мост. Органы слуха.
35	8	Общеразвивающие упражнения с мешочками (для осанки). Мост. Из стойки на лопатках в упор присев.
36	9	Общеразвивающие упражнения с мешочками (для осанки). Прыжки в скакалку.
37	10	Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Кожа.
38	11	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волшебные елочки»
39	12	Лазание по гимнастической стенке. Отжимания.
40	13	Лазание по гимнастической стенке. Отжимания. Личная гигиена.
41	14	Равновесие на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний»
42	15	Знакомство с ВФСК ГТО
43	16	Нормы ГТО.
44	17	Висы. Вис на канате. Подвижная игра «Командные хвостики»

45	18	Лазание по канату. Подвижная игра «Командные хвостики».
46	19	Опорные прыжки. Вскок. Наклон вперед из положения стоя.
47	20	Опорные прыжки. Подъем туловища из положения лежа. Эмоции
48	21	Опорные прыжки. Подвижная игра «Командные хвостики»
Лыжная подготовка -16 часов		
49	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.
50	2	Ступающий и скользящий шаг без палок.
51	3	Поворот на месте вокруг носков, вокруг пяток.
52	4	Передвижение ступающим шагом.
53	5	Передвижение скользящим шагом.
54	6	Спуск со склона.
55	7	Передвижение в медленном темпе 1 км.
56	8	Подъем на склон («полуелочка»)
57	9	Подъем на склон «лесенкой».
58	10	Торможение «плугом».
59	11	Передвижение в медленном темпе 1,5 км.
60	12	Круговая эстафета на лыжах
61	13	Передвижение в среднем темпе 2 км.
62	14	Лыжная гонка 1 км.
63	15	Эстафеты на лыжах.
64	16	Спуски и торможения, подъемы.
Подвижные и спортивные игры – 23 часа		
65	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Собачки»
66	2	Ловля и передача мяча в движении.
67	3	Подвижная игра «Командные вышибалы». Органы дыхания.
68	4	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы».
69	5	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы с заданием»

70	6	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Правильное дыхание.
71	7	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Забросай противника мячами»
72	8	Броски набивного мяча. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Пицца.
73	9	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
74	10	Броски набивного мяча. Подвижная игра «Точно в цель». Витамины
75	11	Передача мяча в команде. Подвижная игра «Точно в цель»
76	12	Подвижная игра «Снайперы». Наклон вперед из положения стоя. Органы пищеварения.
77	13	Подвижная игра «Бросай далеко, Собирай быстрее». Отжимания.
78	14	Основы пионербола. Гигиена питания.
79	15	Подвижная игра «Забросай противника мячами». Подъем туловища из положения лежа.
80	16	Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
81	17	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.
82	18	Пионербол. Вода и питьевой режим.
83	19	Подвижная игра «Вышибалы»
84	20	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Подвижные игры с мячами.
85	21	Основы игры в футбол.
86	22	Перемещения по площадке.
87	23	. Передачи мяча в футболе.
Легкоатлетические упражнения - 12 часов		
88	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упражнения.
89	2	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вода, суша, корабль». Режим дня
90	3	Челночный бег. Подвижная игра «Ловишка»
91	4	Метание мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка»
92	5	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.
93	6	Прыжок в высоту. Подъем туловища из положения лежа.
94	7	Бег 30 м. Подвижная игра «Командные хвостики». Спортивная одежда и обувь.

95	8	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний»
96	9	Подвижная игра «Колдунчики»
97	10	Отжимания. Линейные эстафеты.
98	11	Русская народная игра «Горелки»
99	12	Подвижные и спортивные игры

Рабочая программа по физической культуре для **2-го класса** составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- примерной образовательной программе начального общего образования (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011.- 400с. – (Стандарты второго поколения);
- авторской программе по предмету «Физическая культура» - автор: В. И. Лях;
- образовательной программе начального общего образования МОУ «Ключевская СОШ»;
- учебному плану МОУ «Ключевская СОШ»;
- федеральному перечню учебников;
- положению о рабочей программе МОУ «Ключевская СОШ».

Для реализации программного содержания используется: Физическая культура 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / В. И. Лях, 2012 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты

Обучающийся научится:

1. Формировать основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
6. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
8. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимать и сопереживать чувствам других людей.
9. Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

1. Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Освоит способы решения проблем творческого и поискового характера
3. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,
5. осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии
6. Использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач
7. Активно использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использовать различные способы поиска (в справочных источниках и сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета ,в том числе вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета .
9. Овладеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
10. Овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
12. Определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
13. Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

15. Овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

Общие предметные результаты освоения программы

Обучающийся получит возможность для формирования следующих общих предметных результатов:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Учащийся 2 класса должен демонстрировать уровень физической подготовленности:

№	Учебные нормативы	2 класс					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 метров, сек.	6,1	7,0	7,1	6,5	7,5	7,6
2.	Челночный бег 3x10 метров, сек.	9,4	10,0	10,4	10,0	10,7	11,2
3.	Прыжок в длину с места, см	150	125	110	145	125	100
4.	Шестиминутный бег, м	1000	800	750	900	650	550
5.	Наклон вперед в положении сидя, см	+6	+3	+1	+10	+6	+2
6.	Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз	4	2	1	11	6	3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Во 2 классе на уроки физическая подготовка отводится **102 ч** (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Вис стоя и лежа.

В виси спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1 Знания о физической культуре (1 ч) 1	Физическая культура человека.	1
2 Лёгкая атлетика (14) 1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
5	Техника челночного бега.	1
6	Бег с ускорением (60 м).	1
7	Равномерный бег (7 мин).	1
8	Равномерный бег (8 мин).	1
9	Бег 1 км без учета времени	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1

13	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	
14	Броски большого, метания малого мяча (3ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
15		Метание малого мяча в вертикальную цель	1
16		Метание набивного мяча	1
Подвижные игры (11 часов) 1		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
18		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
19		Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
20		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
21		Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1
22		Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1
23		Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
24		Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1
25		Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
26		Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1
27		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
28	Знания о физической культуре (1 ч) 2	Зарождение Олимпийских игр	1
	Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1
30		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
31		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
32	Акробатические упражнения (7 часов)	Группировка. Перекаты в группировке	1

33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
34	Упоры, седы, упражнения в группировке	1
35	Стойка на лопатках	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Акробатическая комбинация.	1
39 <i>Снарядная гимнастика (5ч)</i>	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1
41	Вис на согнутых руках.	1
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1
43	Комбинация на бревне	1
44	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1
45 <i>Прикладная гимнастика (5ч)</i>	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1
47	Перелезание через коня, бревно.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49 Знания о физической культуре (1 ч) 3	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1
Лыжные гонки (12 часов)	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами.	1
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1
54	Подъем различными способами, спуск в	1

	основной стойке и торможение палками.	
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Попеременный двухшажный ход	1
57	Повороты приставными шагами.	1
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1
60	Развитие выносливости.	1
61	Развитие выносливости	1
Подвижные игры на основе баскетбола (17 часов)	Ловля и передача мяча в движении	1
63	Ведение мяча на месте	1
64	Броски в цель	1
65	Ведение на месте. Броски в цель.	1
66	Игра «Попади в обруч».	1
67	Игра «Передал - садись».	1
68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1
70	Броски в щит	1
71	Игра «Мяч соседу».	1
72	Броски в кольцо	1
73	Развитие координационных способностей	1
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	1
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
76	Игра в мини-баскетбол	1
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1

78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
Знания о физической культуре (1 ч) 4	Физические качества гибкость и равновесие.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (17 часов)	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1
84	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.	1
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	1
88	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
89	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
90 Легкая атлетика (13 часов) 2 Беговые упражнения (7 часов)	Челночный бег.	1
91	Бег (30 м).	1
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1
93	Равномерный бег (7 мин)	1
94	Равномерный бег (8 мин).	1
95	Кросс 1 км без учета времени.	1
96	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
97 Прыжковые упражнения (3 часа)	Прыжок с места. Эстафеты.	1
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1

99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
100 <i>Броски, метания (3 часа)</i>	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
101	Метание малого мяча на дальность с места.	1
102	Метание малого мяча на дальность отскока.	1

Рабочая программа по физической культуре для 3-4-го класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
 - примерной образовательной программе начального общего образования (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. . – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011.- 400с. – (Стандарты второго поколения);
 - авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).2014.
- образовательной программе начального общего образования МОУ «Ключевская СОШ»;
- учебному плану МОУ «Ключевская СОШ»;
- федеральному перечню учебников;
- положению о рабочей программе МОУ «Ключевская СОШ».

• ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты

Обучающийся научится:

1. Формировать основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
6. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
8. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимать и сопереживать чувствам других людей.
9. Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства,*

устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

1. Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Освоит способы решения проблем творческого и поискового характера
3. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,
5. осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии
6. Использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач
7. Активно использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использовать различные способы поиска (в справочных источниках и сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета ,в том числе вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета .
9. Овладеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в

соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

10. Владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

11. слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.

12. Определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

13. Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

14. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

15. Владеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- характеризовать историю о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- обосновывать знания о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- овладевать умениями о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- овладевать умениями об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

ученик получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- характеризовать историю о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- обосновывать знания о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- обосновывать знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- обосновывать знания о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- обосновывать знания о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

ученик получит возможность научиться

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Содержание учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 2 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры"

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю - 34 учебных недели (102 ч. в год).

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. (Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.)

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.)

Физическое развитие и физическая подготовка. (Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств)

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега в зоны отталкивания.
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Многоскоки.
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель (*целит*).
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многokратные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой.(Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.)

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

(Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.)

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.(Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.)

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Зяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

3 класс

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во
1.Основы знаний (1 часа)		1
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1
2.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч		14
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>		7
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
3	Бег 30м	1
4	Бег 60м	1
5	Челночный бег.	1
6	Преодоление препятствий в беге.	1
7	Равномерный бег (7 мин).	1
8	Кросс 1 км	1
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>		4
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11	Прыжок в длину с полного разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>		3
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1

14	Метание малого мяча с места на дальность.	1
15	Броски набивного мяча	1
3.Подвижные игры (8 часов)		8
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
4.Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)		4
24	Ловля и передача мяча на месте	1
25	Ловля и передача мяча в движении.	1
26	Ведение мяча в движении шагом.	1
27	Ведение мяча в движении бегом.	1
5.Основы знаний		
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1
6.Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		20

Акробатические упражнения (6 часов)		6
29	Группировка. Перекаты в группировке	1
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
31	Кувырок назад в упор присев	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1
34	Акробатическая комбинация	1
Снарядная гимнастика (7 ч)		7
35	Вис стоя и лежа	1
36	Вис на согнутых руках.	1
37	Подтягивания в вися.	1
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1
39	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1
40	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1
Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)		7
42	Прыжки со скакалкой	1
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1

46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1
47	Переноска партнера в парах.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
7.Основы знаний		1
49	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1
8.Лыжные гонки (12 часов)		12
50	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
53	Спуски и подъёмы.	1
54	Повороты приставными шагами.	1
55	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
56	Чередование ходов и хода на дистанции.	1
57	Повороты на лыжах "упором"	1
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
59	Падение на лыжах на бок.	1
60	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1
61	Прохождение дистанции 1500 м	1
9.Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)		8
62	Ловля и передача мяча на месте	1
63	Ловля и передача мяча в движении	1

64	Ведение мяч в движении шагом.	1
65	Ведение мяча в движении бегом	1
66	Бросок двумя руками от груди.	1
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
68	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
69	Ведение мяча с изменением скорости.	1
10.Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)		9
70	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1
71	Остановка скачком после ходьбы и бега	1
72	Передача мяча подброшенного партнером	1
73	Передача мяча подброшенного партнером	1
74	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
75	Передача в парах	1
76	Передачи у стены	1
77	Прием снизу двумя руками.	1
78	Передачи в парах через сетку.	1
11.Основы знаний		1
79	Физическое развитие и физическая подготовка	1
12.Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)		3
80	Передачи в парах через сетку.	1
81	Передачи в парах через сетку.	1
82	Двухсторонняя игра	1

13.Подвижные игры на основе футбола (7 ч)		1
83	Ведение мяча	1
84	Ведение мяча с ускорением	1
85	Удар по неподвижному мячу	1
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1
87	Остановка катящегося мяча	1
88	Тактические действия в защите	1
89	Игра в футбол	1
14.Легкая атлетика(13 часов)		13
Беговые упражнения (7 часов)		7
90	Встречная эстафета.	1
91	Бег на результат (30 м).	1
92	Бег 60м	1
93	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1
94	Равномерный медленный бег (7мин).	1
95	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1
96	Кросс 1 км	1
Прыжковые упражнения (3 часа)		3
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Броски, метания (3		3

часа)		
100	Метание малого мяча с места на дальность	1
101	Метание в цель с 4-5 м.	1
102	Метание набивного мяча. Подведение итогов года.	1
	итого	102

4 класс

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во
1.Основы знаний (1 часа)		1
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1
2.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч		14
<i>Беговая подготовка</i> 7 ч		7
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1
3	Бег на скорость (30м).	1
4	Бег на скорость (60 м).	1

5	Круговая эстафета	1
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
8	Кросс (1 км)	1
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>		4
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Тройной прыжок с места.	1
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>		3
13	Бросок теннисного мяча в цель.	1
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1
3.Подвижные игры (8 часов)		8
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
17	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1

23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1
4.Подвижные игры на основе баскетбола (4часов)		4
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
26	Ведение мяча на местес высоким и средним отскоком.	1
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
5.Основы знаний		
28	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1
6.Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		20
Акробатические упражнения (6 часов)		6
29	Инструктаж поТБ . Кувырок вперед	1
30	2-3 кувырка вперед слитно	1
31	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1
32	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1
33	Комбинация из ранее изученных элементов	1
34	Акробатическая комбинация	1
Снарядная		7

гимнастика (7 ч)		
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
36	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
37	Опорный прыжок на горку матов.	1
38	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1
41	Комбинация на бревне	1
Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)		7
42	Прыжки со скакалкой	1
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1
47	Переноска партнера в парах.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
7.Основы знаний		
49	Современное олимпийское движение.	1
8.Лыжные гонки (12 часов)		12
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Ступающий и скользящий шаг.	1

52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1
56	Прохождение дистанции до 1500 м.	1
57	Чередование шага и хода на лыжах.	1
58	Торможения и повороты на лыжах.	1
59	Спуск на лыжах с палками "змейкой"	1
60	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	1
9.Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)		8
62	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
64	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1
65	Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы».	1
66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
67	Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка».	1
68	Тактические действия в защите и нападении.	1
69	Игра в мини-баскетбол.	1
10.Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)		9
70	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1

71	Передача мяча подброшенного партнером	1
72	Передачи у стены	1
73	Передача в парах	1
74	Прием снизу двумя руками	1
75	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1
76	Многократные передачи в стену	1
77	Передачи в парах через сетку.	1
78	Двухсторонняя игра	1
11.Основы знаний		
79	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1
12.Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)		3
80	Нижняя прямая подача в стену	1
81	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	1
82	Двухсторонняя игра	1
13.Подвижные игры на основе футбола (7 часов)		7
83	Ведение мяча	1
84	Ведение мяча с ускорением	1
85	Удар по неподвижному мячу	1
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1
87	Остановка катящегося мяча	1
88	Тактические действия в защите	1
89	Игра Мини-футбол	1

14.Легкая атлетика(13 часов)		13
Беговые упражнения (7 часов)		7
90	Бег на скорость 30м.	1
91	Бег (60 м).	1
92	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1
93	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1
94	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1
95	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	1
96	Кросс (1 км)	1
Прыжковые упражнения (3 часа)		3
97	Прыжок в длину с места	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Броски, метания (3 часа)		1
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1
101	Бросок мяча на дальность.	1
102	Бросок набивного мяча. Подведение итогов года.	1
	итого	102

