Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье муниципального района Кинельский Самарской области

| Рассмотрена: | Проверена: | Утверждаю: |
|---|---|---|
| На заседании МО<br>Протокол № 1<br>«29» августа 20 18 г | Ответственная за УВР: Маркина Е.П.<br>«01» сентября 20 18 г | Директор школы: Панарина А.Н.<br>Приказ № 116-ОД<br>«01» сентября 20 18 г |

# *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

## *по физической культуре*

**Класс: 2**

УМК «Школа России»
Учитель*: Зезина Елена Александровна*

Количество часов на учебный год*: 102, в неделю 3 час.*

Учебник: *Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.М.:Просвещение,2018*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях ,А.А.Зданевич. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2014г

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

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

· совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

· обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

· развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

· формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

· развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

· обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе - 102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
Формирование уважительного отношения к культуре других народов
Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Формирование этических потребностей, ценностей и чувств
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.
***Предметные результаты:***
Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, 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)
Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

## Содержание учебного предмета

2 класс
*Знания о физической культуре*
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
*Способы физкультурной деятельности*
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
*Физическое совершенствование*
*Гимнастика с основами акробатики*
*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
*Легкая атлетика*
*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
*Лыжные гонки*
*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.
*Подъем* «лесенкой».
*Торможение* «плугом».
*Подвижные игры*
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
*На материале раздела «Спортивные игры»:*
*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематический план**

| № п/п | | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I. | Знание о физической культуре | 1ч | | 2 ч | | 3 ч |
| II. | Способы физкультурной деятельности | 1 ч | 1 ч | | 1ч | 3 ч |
| III. | Физическое совершенствование | | | | | 96 ч |
| 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 ч | | | 1 ч. | 2 ч |
| 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | 94 ч |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 17 | 5 | | 22 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 21 | | | | 21 |
| 2.3 | Лыжные гонки | | | 15 | | 15 |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 3 | 3 | 8 | 22 | 36 |
| | | 27 ч | 21 ч | 30 ч | 24 ч | 102 |

## Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

• стандарт начального общего образования по физической культуре;
• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);
• рабочие программы по физической культуре;
• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
• методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
• плакаты методические;
• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

интерактивная доска;
• компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

• стенка гимнастическая;
• скамейки гимнастические;
• перекладина гимнастическая;
• палки гимнастические;
• скакалки гимнастические;
• обручи гимнастические;
• маты гимнастические;
• перекладина навесная;
• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
• мячи набивные (1 кг);
• мячи малые (резиновые, теннисные);
• мячи средние резиновые;
• мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
• кольца пластмассовые разного размера;
• кольца резиновые;
• планка для прыжков в высоту;
• стойки для прыжков в высоту;
• рулетка измерительная (10 м, 50 м);
• щиты с баскетбольными кольцами;
• стойки волейбольные;
• стойки с баскетбольными кольцами;
• сетка волейбольная;
• футбольные ворота;

**Календарно-тематическое планирование**

| Содержание (тема) | № урока | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты | | | Формы контроля | Дата |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Предметные результаты | Метапредметные результаты (УУД) | Личностные результаты | | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | |
| | 1 | Техника безопасности на спортивной площадке. Ходьба под счет. | объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели. *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | Беседа | |
| ***Легкая атлетика 21 час*** | | | | | | | |
| **Ходьба и бег (6 ч)** | 2 | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. | выполнение упражнений | |
| | 3 | Бег с ускорением по размеченным участкам дорожки. Эстафета. | | | | выполнение упражнений | |
| | 4 | ОРУ Специальные беговые упражнения | | | | выполнение упражнений | |
| | 5 | ОРУ. Бег с ускорением. | | | | | |
| | 6 | Челночный бег. Эстафеты. | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 7 | Специальные беговые упражнения | Знать технику выполнения прыжка, | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать | Проявлять положительные | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | с продвижением вперед. | правила техники безопасности при выполнении прыжков | рабочие отношения. *Регулятивные*: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| **Прыжки (4ч)** | 8 | Прыжки на одной и двух ногах на месте, | | | | выполнение упражнений | |
| | 9 | Прыжки с продвижением вперед | | | | | |
| | 10 | Прыжок в длину с места | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 11 | Прыжки на месте | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | |
| | 12 | Комплексы физических упражнений (ОРУ) с набивным мячом | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | Р: Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. П: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). | Беседа | |
| **Метание (3 ч)** | 13 | Метание набивного мяча Эстафеты. | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.. | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. *Регулятивные*: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. *Познавательные*: Описывать технику метания малого мяча | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости | выполнение упражнений | |
| | 14 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. | | | | | |
| | 15 | Метание мяча на дальность. Эста-феты. | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Бег по пере-сеченной местности (9 ч)** | 16 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. | Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | |
| | 17 | Понятие «Бег на выносливость». *Подвижная игра «Пятнашки»* | | | | Беседа | |
| | 18 | Равномерный бег *(3 мин)*. Преодоление малых препятствий. | | | | выполнение упражнений | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | |
| | 19 | Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» | контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем. | Беседа | |
| | 20 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | *Коммуникативные*: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения, *Познавательные:* описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | выполнение упражнений | |
| | 21 | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» | | | | выполнение упражнений | |
| | 22 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | | | выполнение упражнений | |
| | 23 | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 24 | Кросс по слабопересеченной местности. | | | | | |
| | 25 | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 26 | Бег с ускорением от 10 до 20 м | | | | | |
| **Подвижные и спортивные игры 6 часов** | | | | | | | |
| | 27 | ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | *Коммуникативные*: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности *Познавательные:* рассказывать правила проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Беседа | |
| | 28 | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | | | | игра | |
| | 29 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | | | | игра | |
| | 30 | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | | | игра | |
| | 31 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | | | | игра | |
| | 32 | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | | | | игра | |
| **Гимнастика с основами акробатики 22 часа** | | | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | 33 | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста. | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений *Регулятивные*: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие | Беседа | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | контролировать процесс и результата своей деятельности<br><br>*Познавательные:* описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| | 34 | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» | | | | выполнение упражнений | |
| | 35 | Основная стойка. Построение в круг. | | | | | |
| | 36 | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. | | | | выполнение упражнений | |
| | 37 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | | | | | |
| | 38 | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |
| **Висы и упоры (3ч)** | 39 | Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров. *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | Развитие развитиедоброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| | 40 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. | | | | выполнение упражнений | |
| | 41 | Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. | | | | выполнение упражнений | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 42 | Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. | Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении) | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель *Познавательные:* Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | Развитие мотивоы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Беседа | |
| **Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)** | 43 | Стойка на носках , на одной. Ходьба по гимнастической скамейке | Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности | *Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | выполнение упражнений | |
| | 44 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. | | | | выполнение упражнений | |
| | 45 | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи | | | | выполнение упражнений | |
| | 46 | Освоение строевых упражнений. Повороты на 90◦ | | | | | |
| | 47 | Лазание по | | | | выполнение | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | | | | упражнений | |
| | 48 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | выполнение упражнений | |
| | 49 | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. | | | | | |
| **Опорный прыжок, лазание (5 ч)** | 50 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов. | *Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 51 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | | | |
| | 52 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. . | | | | выполнение упражнений | |
| | 53 | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. | | | | выполнение упражнений | |
| | 54 | ОРУ на месте. Эстафеты. | | | | | |
| | 55 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков | *Осваивать* технику физических упражнений прикладной | | | выполнение упражнений на результат, игра | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | направленности. | | | | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | |
| | 56 | Современные Олимпийские игры. | объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014. | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели. *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | Беседа | |
| **Лыжные гонки 15 часов** | | | | | | | |
| | 57 | Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Коммуникативные: анализируют ответы своих сверстников Регулятивные: оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Беседа | |
| | 58 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах. | *Познавательные:* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. *Коммуникативные*: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, *Регулятивные*: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных | выполнение упражнений | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | целью и анализировать технику выполнения упражнений | качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| | 59 | Ступающий шаг | Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок. | К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br><br>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | выполнение упражнений | |
| | 60 | Скользящий шаг с палками | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | | | выполнение упражнений | |
| | 61 | Техника передвижения и скольжения | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | К: К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | |
| | 62 | Прохождение дистанций разученными способами передвижения | *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Р: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 63 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | Выполнять повороты переступание м на месте. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнением упражнений. | нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | |
| | 64 | Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов | Выполнять повороты переступание м на месте. *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов. | К:Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П:Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| | 65 | Подъемы и спуски под уклон | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ;*Объяснять* т ехнику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | | | выполнение упражнений | |
| | 66 | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. | Спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой); | К:Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р:Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| | 67 | Учет по технике подъемов и спусков | Спускаться с горки и подниматься; | | | выполнение упражнений | |
| | 68 | Техника торможения «плугом ». | Передвигаться на лыжах; техника торможения падением. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | | | выполнение упражнений | |
| | 69 | Закрепление техники передвижения на лыжах | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | подниматься; | сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий<br><br>П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | |
| | 70 | Отработка техники передвижения на лыжах | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;; | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | выполнение упражнений | |
| | 71 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | | | |
| | 72 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км) | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | | выполнение упражнений | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | |
| | 73 | Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | П: Находить нужную информацию в учебнике<br>К: Участвовать в диалоге на уроке<br>Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | Беседа | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)** | 74 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br>Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)<br>*Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Беседа | |
| | 75 | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» | | | | игра | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 76 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» | технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | выполнение упражнений | |
| | 77 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | | | выполнение упражнений | |
| | 78 | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) | | | | выполнение упражнений | |
| | 79 | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» | | | | | |
| | 80 | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» | | | | | |
| | 81 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | | | выполнение упражнений | |
| | 82 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | | | | |
| | 83 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами волейбола** | 84 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Беседа | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(10 ч)** | | | | (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| | 85 | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху | снизу, знать правила подвижных игр. | | | выполнение упражнений | |
| | 86 | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». | | | | выполнение упражнений | |
| | 87 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | | | | | |
| | 88 | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом | | | | выполнение упражнений | |
| | 89 | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» | | | | | |
| | 90 | Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол». | | | | выполнение упражнений на результат, игра | |
| | 91 | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом | | | | выполнение упражнений | |
| | 92 | Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | | | | | |
| | 93 | Подвижная игра «Пионербол» с | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | элементами игры волейбол | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами футбола 8 часов** | 94 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | |
| | 95 | Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) | *Осваивать* навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | П: Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.<br>Р: Формирование умениявыполнять задание в соответствии с целью. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Беседа | |
| | 96 | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы | Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br>*Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений<br><br>*Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | выполнение упражнений | |
| | 97 | Остановка мяча внутренней частью стопы; | | | | | |
| | 98 | Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. | | | | выполнение упражнений | |
| | 99 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. | | | | | |
| | 100 | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сигналу, | бильярд», «Бросок ногой». | беговых упражнений | | | |
| | 101 | Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; | | | | выполнение упражнений | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | |
| | 102 | Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке | *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.<br>К: Умение объяснять свой выбор и игру.<br>Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | выполнение упражнений на результат, игра | |
| **Итого 102 часа** | | | | | | | |