**Рабочая программа по физической культуре 2 класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, требованиями ООП МОУ Майской СОШ, 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», 2011г

**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.

**Критерии оценивания учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

* 1. ЗНАНИЯ

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

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

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

1. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

1. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

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

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

**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 по физической культуре во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | №  урока | | Тема занятия | | | Планированные результаты | | | | | | Дата |
| Предметные результаты | | | Метапредметные результаты (УУД) | Личностные результаты | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |  |
|  | 1/1 | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. | | | 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 |  |
| ***Легкая атлетика 21 час*** | | | | | | | | | | | |  |
| **Ходьба и бег (5 ч)** | 2/1 | | 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. |  |
|  | 3/2 | | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. | | |
|  | 4/3 | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. | | |
|  | 5/4 | | Челночный бег. Эстафеты. | | |  |
| 6/5 | | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. | | |
| **Прыжки (3 ч)** | 7/6 | | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать 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 | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  | 8/7 | | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом | | |
|  | 9/8 | | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | | | | | |  |
|  | 10/1 | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. | | | *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.). |  |
| **Метание (3 ч)** | 11/9 | | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. 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 |  |
|  | 12/10 | | Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. | | |  | |  | | | | | |  | |
|  | 13/11 | | Метание мяча на дальность. Эста­феты. | | |  | |  | | | | | |
| **Бег по пере­сеченной ме­стности (9 ч)** | 14/12 | | 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 |  | |
|  | 15/13 | | Понятие «Бег на выносливость». *Подвижная игра «Пятнашки»* | | |
|  | 16/14 | | Равномерный бег *(3 мин).* Преодоление малых препятствий. | | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |  | |
|  | 17/1 | | 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. |  | |
|  | 18/15 | | 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. |  | |
|  | 19/16 | | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» | | |  | | |
|  | 20/17 | | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | |
|  | 21/18 | | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | | |
|  | 22/19 | | Кросс по слабопересеченной местности. | | |
|  | 23/20 | | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | | |
|  | 24/21 | | Бег с ускорением от 10 до 20 м | | |
| **Подвижные и спортивные игры 6 часов** | | | | | | | | | | | |
|  | 25/1 | | 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 | |
|  | 26/2 | | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | | |
|  | 27/3 | | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». | | |
|  | 28/4 | | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | |
|  | 29/5 | | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | | |
|  | 30/6 | | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | | |  | | |
| **Гимнастика с основами акробатики 22 часа** | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | 31/1 | | 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*: контролировать процесс и результата своей деятельности  *Познавательные:* описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | 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 | |  | | |
|  | 32/2 | | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» | | |  |  | |  | | |
|  | 33/3 | | Основная стойка. Построение в круг. | | |
|  | 34/4 | | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. | | |
|  | 35/5 | | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | | |
|  | 36/6 | | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | | |
| **Висы и упоры (3ч)** | 37/7 | | 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 | |  | | | | |
|  | 38/8 | | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. | | |
|  | 39/9 | | Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. | | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 40/2 | | 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 | |
| **Равновесие. Строе­вые упражне­ния (7 ч)** | 41/10 | | 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 | |  | | | | |
|  | 42/11 | | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. | |
|  | 43/12 | | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи | |
|  | 44/13 | | Освоение строевых упражнений. Повороты на 90◦ | |
|  | 45/14 | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | |  | |
|  | 46/15 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | |
|  | 47/16 | | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. | |
| **Опорный прыжок, ла­зание (5 ч)** | 48/17 | | 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 | |  | | | | | | | |  | |
|  | 49/18 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | |  | | | | | | | |  | |
|  | 50/19 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. . | |  | | | | | | |  |  | | |
|  | 51/20 | | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. | |  | | | | | | |  |  | | |
|  | 52/21 | | ОРУ на месте. Эстафеты. | |  | | | | | | |  |  | | |
|  | 53/22 | | Преодоление полосы  препятствий с элементами лазания и прыжков | | *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности. | |  | | | | | | |  |  | | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | 54/2 | | 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 | |  | | | | | |
| **Лыжные гонки 15 часов** | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | 55/1 | 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 | |  | | | | | |
|  | 56/2 | 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 целью и анализировать технику выполнения упражнений | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |  | | | | | |
|  | 57/3 | Ступающий шаг  Скользящий шаг с палками | | | Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.  Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | | К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | |  | | | | | |
|  | 58/4 | Техника передвижения и скольжения | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | | К: К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  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.  П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | | |
|  | 59/5 | Прохождение дистанций разученными способами передвижения | | | *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 60/6 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | | | Выполнять повороты переступанием на месте. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | |
|  | 61/7 | Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов | | | Выполнять повороты переступанием 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. | |  | | | | | |
|  | 62/8 | Подъемы и спуски под уклон | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ;*Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | |
|  | 63/9 | 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, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 64/10 | Учет по технике подъемов и спусков | | | Спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 65/11 | Техника торможения «плугом». | | | Передвигаться на лыжах; техника торможения падением. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | |
|  | 66/12 | Закрепление техники передвижения на лыжах | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 67/13 | 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. | |  | | | |
|  | 68/14 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 69/15 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км) | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 70/3 | 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  К: Участвовать в диалоге на уроке  Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)** | 71/1 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. | | | *Определять*ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (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 | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | | | | | | | |  | |
|  | 72/2 | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» | | |  | | | | | | | |  | |
|  | 73/3 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» | | |  | | | | | | | |  | |
|  | 74/4 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 75/5 | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 76/6 | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 77/7 | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 78/8 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 79/9 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |  | | | | | |  | |  |
|  | 80/10 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | | |  | | | | | |  | |  |
| **Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч)** | 81/11 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. | | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча  снизу, знать правила подвижных игр. | | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (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 | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | | | | | |
|  | 82/12 | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху | | |
|  | 83/13 | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». | | |
|  | 84/14 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | | |
|  | 85/15 | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом | | |
|  | 86/16 | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» | | |
|  | 87/17 | Стойки и передвижения.  Подвижная игра «Пионербол». | | |
|  | 88/18 | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом | | |
|  | 89/19 | Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | | |
|  | 90/20 | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | | |
| **Подвижные игры с элементами футбола 10 часов** | 91/21 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. | | |  | |  | | |  | |  | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 92/2 | 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.  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 | |
|  | 93/22 | 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 бильярд», «Бросок ногой». | | | | *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, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений  *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |  | | | | | |
|  | 94/23 | Остановка мяча внутренней частью стопы | |
|  | 95/24 | Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. | |
|  | 96/25 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. | |
|  | 97/26 | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу | |
|  | 98/27 | Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек | |
|  | 99/28 | Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей» | |
|  | 100/29 | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». | |
|  | 101/30 | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 102/3 | 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.  К: Умение объяснять свой выбор и игру.  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. | |
| **Итого 102 часа** | | | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
|  |

Распределение часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | I | II | III | IV | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |