**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании методического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г  Председатель МС школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ПРИНЯТА  на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г | УТВЕРЖДЕНА  Приказом  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 2 класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. ФГОС:

* 1-4 классы: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 года, 22 сентября 2011 года, 18 декабря 2012 года, 29 декабря 2014 года, 18 мая 2015 года.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2.— 4-е изд., перераб.–

М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

1. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012).
2. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г.
3. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.

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

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

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

**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**

В учебном плане на предмет физической культуры **во 2 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Знание о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 22 |
| 5 | Легкая атлетика | 20 |
| 6 | Лыжные гонки | 16 |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 36 |
|  | итого | 102 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **I чет.** | **II чет.** | **III чет.** | **IV чет.** |
| 1 | Знание о физической культуре | 1 |  | 2 |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 1 | 1 |  | 1 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  | 1 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики |  | 18 | 4 |  |
| 5 | Легкая атлетика | 20 |  |  |  |
| 6 | Лыжные гонки |  |  | 16 |  |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 1 | 5 | 8 | 22 |
| ИТОГО: | | 24 | 24 | 30 | 24 |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

***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).

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***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.

**IV.Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | **Дата проведения** | | | | | | **Планированные результаты** | | |
| **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты (УУД)** | **Личностные результаты** |
| **По плану** | | | | **По факту** | |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.Спортивная одежда и обувь. | | | 05.09 | | | |  | | 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 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | | | 06.09 | | | |  | | 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 | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафеты. | | | 08.09 | | | |  | |
| 4 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег. Эстафеты. | | | 12.09 | | | | |  |
| 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег. Эстафеты. | | | 13.09 | | | | |  |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. | | | 15.09 | | | | |  |
| **7** | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | | | 19.09 | | | | |  | 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 | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом | | | 20.09 | | | | |  |
| 9 | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. | | | 22.09 | | | | |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. | | | 26.09 | | | |  | | *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.). |
| **Легкая атлетика 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эста­феты. | | | 27.09 | | | |  | | 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 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. | | | 29.09 | | | |  | |
| 13 | Метание мяча на дальность. Эста­феты. | | | 03.10 | | | |  | |
| 14 | Равномерный бег*.* Чередование ходьбы и бега*.* | | | 04.10 | | | |  | | 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 | Понятие «Бег на выносливость». *Подвижная игра «Пятнашки»* | | | 06.10 | | | |  | |
| 16 | Равномерный бег *(3 мин).* Преодоление малых препятствий. | | | 10.10 | | | |  | |
| **Способы физкультурной деятельности 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | | | 11.10 |  | | | | | Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» | контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем. |
| **Легкая атлетика 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | | 13.10 |  | | | | | 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 | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» | | | 17.10 |  | | | | |
| 20 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | | 18.10 |  | | | | |
| 21 | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | | | 20.10 |  | | | | |
| 22 | Кросс по слабопересеченной местности. Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | | | 24.10 |  | | | | |
| 23 | Бег с ускорением от 10 до 20 м | | | 25.10 |  | | | | |
| **Подвижные и спортивные игры 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 24 | ТБ на занятиях с подвижными играми.  Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | | | 27.10 | |  | | | | 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 |
| **25** | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | | | 07.11 | |  | | | |
| 26 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». | | | 08.11 | |  | | | |
| 27 | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | | 10.11 | |  | | | |
| 28 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | | | 14.11 | |  | | | |
| 29 | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | | | 15.11 | |  | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики 9 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | | | 17.11 | |  | | | | 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 |
| 31 | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» | | | 21.11 | |  | | | |
| 32 | Основная стойка. Построение в круг. | | | 22.11 | |  | | | |
| 33 | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. | | | 24.11 | |  | | | |
| 34 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | | | 28.11 | |  | | | |
| 35 | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | | | 29.11 | |  | | | |
| 36 | Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | | | 01.12 | |  | | | | 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 развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 37 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. | | | 05.12 | |  | | | |
| 38 | Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа | | | .06.12 | |  | | | |
| **Способы физкультурной деятельности 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. | | | 08.12 | | | | |  | 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 мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| **Гимнастика с основами акробатики 9 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Стойка на носках, на одной. Ходьба по гимнастической скамейке | | | 12.12 | | | | |  | 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 |
| 41 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. | | | 13.12 | | | | |  |
| 42 | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи | | | 15.12 | | | | |  |
| 43 | Освоение строевых упражнений. Повороты на 90◦ | | | 19.12 | | | | |  |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | | | 20.12 | | | | |  |
| 45 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | 22.12 | | | | |  |
| 46 | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. | | | 26.12 | | | | |  |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | | | 27.12 | | | | |  | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности. | *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 |
| 48 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | | | 29.12 | | | | |  |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| **49** | 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 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 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 |
| 51 | 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. |
| 52 | Ступающий шаг | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок. | 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. |
| 53 | Скользящий шаг с палками | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; |
| 54 | 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. |
| 55 | 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. |
| 56 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | | |  | | | |  | | Выполнять повороты переступанием на месте. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 57 | 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. |
| 58 | Подъемы и спуски под уклон | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ; *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. |
| 59 | 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. |
| 60 | Учет по технике подъемов и спусков | | |  | | | |  | | Спускаться с горки и подниматься; |
| 61 | Техника торможения «плугом». | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах; техника торможения падением. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 62 | Закрепление техники передвижения на лыжах | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; |
| 63 | 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. |
| 64 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | | |  | | | |  | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; |
| 65 | 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 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 66 | 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 |
| **Гимнастика с основами акробатики 4 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. |  | | | | |  | | | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности. | *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 |
| 68 | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. |  | | | | |  | | |  |  |  |
| 69 | ОРУ на месте. Эстафеты. |  | | | | |  | | |  |  |  |
| 70 | Преодоление полосы  препятствий с элементами лазания и прыжков |  | | | | |  | | |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры 20 часов**  **Подвижные игры с элементами баскетбола 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 71 | 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 | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» |  | | | | |  | | |
| 73 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» |  | | | | |  | | |
| 74 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |  | | | | |  | | |
| 75 | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) |  | | | | |  | | |
| 76 | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» |  | | | | |  | | |
| 77 | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» |  | | | | |  | | |
| 78 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |  | | | | |  | | |
| **79** | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |  | | | | |  | | |
| 80 | Упражнения и подвижные игры с мячом. |  | | | | |  | | |
| **Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 81 | 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 | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху |  | | | | |  | | |
| 83 | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». |  | | | | |  | | |
| 84 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» |  | | | | |  | | |
| 85 | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом |  | | | | |  | | |
| 86 | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» |  | | | | |  | | |
| 87 | Стойки и передвижения.  Подвижная игра «Пионербол». |  | | | | |  | | |
| 88 | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом |  | | | | |  | | |
| 89 | Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. |  | | | | |  | | |
| 90 | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол |  | | | | |  | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 91 | 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 умения выполнять 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 |
|
|
|
|
|
|
|
| **Подвижные игры с элементами футбола 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. | |  | | | | | |  | 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. |
| 93 | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы | |  | | | | | |  |
| 94 | Остановка мяча внутренней частью стопы; | |  | | | | | |  |
| 95 | Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. | |  | | | | | |  |
| 96 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. | |  | | | | | |  |
| 97 | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, | |  | | | | | |  |
| 98 | Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; | |  | | | | | |  |
| 99 | Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей», | |  | | | | | |  |
| 100 | подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». | |  | | | | | |  |
| 101 | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | |  | | | | | |  |
| **Способы физкультурной деятельности 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 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.  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** | | | | | | | | | | | | |