

**Пояснительная записка**.

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 2 класса составлена на основе Примерной образовательной программы начального общего по физической культуре и авторской программы учебного курса физическая культура для обучающихся 2 класса общеобразовательных школ авторов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, 2011г. Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 г), с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования.

**Цель** данного учебного курса:формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* пропаганда комплекса ГТО

Программа рассчитана на 102 часа.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Характерные для учебного курса формы организации деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная деятельность.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями, подготовке к ГТО.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с учебным планом Прокуткинской СОШ в 2017- 2018 учебном году на изучение физической культуры отводится 102 часа -3 часа в неделю:

1 четверть – 24 часа, 2 четверть – 24 часа , 3 четверть – 30 часов, 4 четверть – 24 часа.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования ФГОС | Достижение требований |
| Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций | Ученик осознаёт свою принадлежность к своей стране - России, к своему народу. Отвечает на вопросы: Что связывает тебя с родными, друзьями; с родной природой, с Родиной? Какой язык и какие традиции являются для тебя родными и почему? Что обозначает для тебя любить и беречь родную землю, родной язык?  Знает и с уважением относится к Государственным символам России.  Сопереживает радостям и бедам своего народа и проявлять эти чувства в добрых поступках. |
| Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов | Ученик воспринимает планету Земля как общий дом для многих народов, принимает как данность и с уважением относится к разнообразию народных традиций, культур, религий.  Выстраивает отношения, общение со сверстниками несмотря на национальную принадлежность, на основе общекультурных принципов, уважать иное мнение историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. |
| Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире | Ученик умеет выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах групп продлённого дня, дополнительного образования, во временных творческих группах… |
| Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Ученик воспринимает важность (ценность) учёбы как интеллектуального труда и познания нового. Ответы на вопрос: для чего он учится, отражают учебную мотивацию. Ученик активно участвует в процессе обучения, выходит на постановку собственных образовательных целей и задач. |
| Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Ученик осмысленно относится к тому что делает, знает для чего он это делает, соотносит свои действия и поступки с нравственными нормами. Различает «что я хочу» и «что я могу». Осуществляет добрые дела, полезные другим людям. Умеет отвечать за результат дела, в случае неудачи «не прячется» за других. |
| Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Ученик умеет различать «красивое» и «некрасивое», ощущает потребность в «прекрасном», которое выражается в удержании критерия «красиво» (эстетично), в отношениях к людям, к результатам труда… |
| Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Ученик понимает ценности нравственных норм, закреплённых в языке народа, для жизни и здоровья человека, умеет соотносить эти нормы с поступками как собственных, так и окружающих людей.  Ученик проявляет доброжелательность в отношении к другим, эмоциональную отзывчивость и сопереживание к чувствам родных и близких, одноклассников, к событиям в классе, в стране,… |
| Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Ученик позитивно участвует в коллективной и групповой работе учащихся, умеет входить в коммуникацию со взрослыми людьми, соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения (обращение, вежливые слова). В ситуации конфликта ищет пути его равноправного, ненасильственного преодоления, терпим к другим мнениям, учитывает их в совместной работе. |
| Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | Ученик ориентирован на здоровый образ жизни, придерживается здорового режима дня, активно участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, имеет увлечение к творческому труду или спортивным занятиям. Проявляет бережное отношение к результатам своего и чужого труда. |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета курса**

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

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

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре.**

* физическая культура;
* история;
* физические упражнения.

**Способы физкультурной деятельности:**

* самостоятельные знания;
* самостоятельное наблюдение;
* самостоятельные игры.

**Физическое совершенство:**

* физкультурно – оздоровительная деятельность;
* спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
* легкая атлетика;
* подвижные и спортивные игры;
* сдача нормативов ГТО

**Общеразвивающие упражнения:**

* развитие гибкости;
* развитие координации;
* формирование осанки;
* развитие силовых способностей.

**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.

***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.

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**К концу учебного года учащиеся:**

Научатся понимать:

* значение физической культуры в жизни современного человека;
* название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
* организующие строевые команды и приемы их выполнения;
* основные способы передвижения человека;
* правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Научатся:

* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**График контрольных работ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ урока** | **Дата** | **Тема контрольной работы** |
| 1 | 46 | 20.12.2017 | Тестирование по программе «ГТО» |
| 2 | 101 | 28.05.2018 | Контрольные упражнения |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество часов по разделу | Тема (раздела) урока | Дата реализации | | | | | Планируемые результаты по разделу | |
| План. | | Факт. | | | предметные | метапредметные |
| 1 | ТБ на уроке физкультуры. Вводный урок. Построение в одну шеренгу и перестроение, встречная эстафета с мячами. | 01.09.  2017 |  | | | | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Развит мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. | 04.09. |  | | | | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 3 | Игры на свежем воздухе. | 06.09 |  | | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 | Повторить технику челночного бега 3х10 м с кубиками. | 08.09. |  | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 5 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Учить многоскокам. | 11.09. |  | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 6 | Подвижные игры. | 13.09. | | |  | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 7 | Повторение техники высокого старта ,бег на дистанцию 30 м. | 15.09. | | |  | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 8 | Тестирование челночного бега 3х10 м и прыжков в длину с места. | 18.09. | | |  | | Описывать технику метания малого мяча и набивного.  Осваивать технику метания малого мяча и набивного  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 | Общая физическая подготовка | 20.09. | | |  | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 | Приём тестовых упражнений. | 22.09. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 11 | Ходьба с остановками в движении, прыжки на препятствие. | 25.09. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 12 | Народные игры «Ручеек». | 27.09. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 13 | Метание малого мяча в цель. | 29.09. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 14 | Совершенствовать технику прыжков через скакалку. | 02.10. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 15 | Спортивные состязания, подвижные игры. | 04.10. | | |  | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 16 | Совершенствование строевых элементов. | 06.10. | | |  | | Различать и выполнять строевые команды. соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 17 | Совершенствование техники поворотов направо и налево. | 09.10. | | |  | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 18 | Гимнастика «построение и перестроение». | 11.10. | | |  | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 19 | Разучивание нового комплекса общеразвивающих упражнений | 13.10. | | |  | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 20 | Совершенствовать технику передачи и ловли большого мяча. | 16.10. | | |  | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 21 | Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра. | 18.10. | | |  | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 | Броски по кольцу с расстояния 2-3 м двумя руками из-за головы. | 20.10. | |  | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | Акробатические упражнения: учить стойке на лопатках с согнутыми коленями. | 23.10. | |  | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 | Игры на свежем воздухе. | 25.10. | |  | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 | Акробатические упражнения: учить стойке на лопатках с согнутыми коленями. | 27.10. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 | Подвижные игры. | 08.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 27-28 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Техника лазания по канату и выполнения акробатических упражнений | 10.11.  10.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 29 | Общая физическая подготовка | 13.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 30 | Перекаты назад в группировке с выставлением рук у головы | 15.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 31 | Научить держать равновесие при ходьбе по бревну с перешагиванием через набивные мячи | 17.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 32-33 | Народные игры «Коршун»  . Перестроение из одной шеренги в две после расчета на первый-второй | 20.11.  21.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 34-35 | Перестроение из одной шеренги в две после расчета на первый-второй; метание мяча в цель, эстафеты с мячом.  Гимнастика Упражнение с большими мячами. | 24.11.  27.11. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 36 | Совершенствование техники лазания по канату и прыжки через скакалку | 29.11. | |  | | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 37-38 | Совершенствовать технику захвата каната ногами в лазании по канату  Легкая атлетика Ритмичный бег | 01.12.  04.12. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 39 | Совершенствование техники лазания по канату и выполнение прыжковых упражнений | 06.12. | |  | | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 40 | . Совершенствовать технику преодоления полосы из 5-ти препятствий | 08.12. | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 41-42 | Игры на свежем воздухе  Челночный бег 3х10 м | 11.12.  13.12. | |  | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 43-44 | Тестирование по преодолению полосы препятствий  Подвижные игры | 15.12.  18.12. | |  | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 45-46 | Тестирование по прыжкам в длину с места и подтягиванию; наклонам вперёд сидя на полу  Перестроение из колонны по оному в колонну по два, передача и ловля мяча в колонне и шеренге.  **Тестирование по программе «ГТО»** | 20.12.  22.12. | |  | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости). | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 47-48 | Общая физ.подготовка  ТБ на уроке физкультуры. Лыжная подготовка. Вводный урок | 25.12.  27.12. | |  | | | скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 49-51 | Техника передвижения ступающим и скользящим шагом  Лыжная подготовка Построение с лыжами и передвижение в строю  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом | 29.12.  15.01.  2018  17.01. | |  | | | скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 52 | Совершенствование техники поворотов переступанием | 19.01. | |  | | | скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 53 | Лыжная подготовка Перестроение из шеренги в колонну | 22.01. | |  | | | называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 54 | Передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | 24.01. | |  | | | передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 55 | Спуск в основной стойке со склона 10-15 градусов и подъем на склон | 26.01. | |  | | | передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 56 | Лыжная подготовка Повороты на месте переступанием вокруг лыж | 29.01. | |  | | | Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 57-58 | Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками  Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками | 31.01.  02.02. | |  | | | Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 59 | Лыжная подготовка Передвижение ступающим шагом | 05.02. | |  | | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 60 | Передвижение на лыжах скользящим шагом | 07.02. | |  | | | Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 61 | Совершенствование спуска с горы и подъема | 09.02. | |  | | | Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 62 | Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом | 12.02. | |  | | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 63 | Техника подъема на горку «лесенкой» | 14.02. | |  | | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 64 | Совершенствовать технику подъема и спуска с горы | 16.02. | |  | | | Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. |
| 65 | Лыжная подготовка Свободное скольжение | 19.02. | | | |  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 66-67 | Совершенствовать технику прыжка с места  Совершенствовать технику прыжка с места | 21.02.  26.02. | | | |  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 68-69 | Лыжная подготовка Выпрямление опорной ноги  Метание малого мяча в цель | 28.02.  02.03. | | | |  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 70-71 | Строевые элементы: повороты, расчет, размыкание  Совершенствовать технику прыжка с места | 05.03.  07.03. | | | |  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 72-73 | Строевые элементы: повороты, расчет, размыкание  Передача и ловля мяча в парах различными способами | 12.03.  14.03. | | | |  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 74-75 | Народные игры «Петушиный бой»  Совершенствовать технику выполнения упражнений с большими мячами | 16.03.  19.03. | | | |  | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 76-77 | Совершенствовать технику выполнения баскетбольного упражнения  Гимнастика. Упражнения для формирования осанки. | 21.03.  23.03. |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 78-79 | Построение и перестроение, ходьба колонной  Прыжки в высоту с разбега | 02.04.  04.04 |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 80-81 | Легкая атлетика прыжки  Прыжки в высоту с разбега | 06.04.  09.04. |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 82-83 | Совершенствование техники разбега с трех шагов в прыжках в высоту  Игры на свежем воздухе | 11.04.  13.04. |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 84-85 | Совершенствование техники разбега с трех шагов в прыжках в высоту  Метание малого мяча в цель | 16.04.  18.04. |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 86-87 | Подвижные игры  Ведение мяча в движении | 20.04.  23.04. |  | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 88 | Ведение мяча в движении | 23.04. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 89-90 | Общая физическая подготовка  Длительный бег в сочетании с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений | 25.04.  27.04. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 91-92 | Передача мяча от груди в парах  Народные игры «Встреча» | 28.04.  04.05. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 93-94 | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Совершенствование техники метания мяча на дальность | 07.05.  11.05. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 95 | Гимнастика .Перекат | 14.05. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 96-97 | Гимнастика. Перекат. Закрепление.  Тестирование | 16.05.  18.05. | | |  | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 98-99 | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Преодоление полосы из пяти препятствий | 21.05.  23.05. | |  | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 100 | Проведение эстафеты. | 25.05. | |  | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 101 | **Контрольные упражнения .** | 28.05. | |  | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 102 | Итоговый урок | 30.05. | |  | | |