

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
23.06.2017.
 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»
Протокол педсовета
№ 7 от 23.06.2017

«Утверждаю»
Директор школы
 /Старкова И.Г. /
Приказ №109 23.06.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ Физическая культура

НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Класс 2

Учитель Уточкин В. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 2 класса на 2017-2018 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

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.

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 учения, 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 физической культуры 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

Организуящие 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 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

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

Календарно-тематическое планирование

| Раздел 2 класс | № урока | Тема занятия | Планируемые результаты | | |
|--|------------|--|---|---|---|
| | | | 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 | <p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека</p> | 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 | <p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p> | 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 | <i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> 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. | <i>Отбирать и составлять</i> 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.. | <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> 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 пере- | 14/12 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. | Осваивают технику равномерного бега. | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | |
|---|-------|--|--|---|--|
| сеченной местности (9 ч) | 15/13 | Понятие «Бег на выносливость». <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i> | Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| | 16/14 | Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. | | | |
| Способы физической 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. | <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения, <i>Познавательные:</i> 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. | <i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> 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 «Веровочка 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. | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности <i>Познавательные:</i> 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 висячем положении, в упоре лежа и стоя на коленях. | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | Развитие добродетельности и эмоционально-нравственности, 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 физической культуры 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) | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | Развитие мотивов 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 | <i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, | Развитие добродетельности и эмоционально-нравственности, 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° | | предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | |
| | 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. | <i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> 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 | <i>Осваивать</i> 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. | <i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> 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; <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. | <i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Коммуникативные:</i> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>Регулятивные:</i> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, |

| | | | | | |
|--|------|--|---|--|--|
| | | | | выполнения упражнений | дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| | 57/3 | 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. |
| | | Скользкий шаг с палками | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | | |
| | 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. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| | 59/5 | Прохождение дистанций разученными способами передвижения | <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | |
| | 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. <i>Осваивать</i> 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 | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| | 62/8 | Подъемы и спуски под уклон | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ; <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| | 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. <i>Проявлять</i> 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;; | | |
| | 68/14 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |

| | | | | | |
|--|-------|--|---|--|---|
| | | | 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 | <i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> 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. | <i>Определять</i> 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 | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> 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. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p> | 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) | <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | П: Осознание важности самостоятельного выполнения 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 |
| | 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». | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений <i>Познавательные:</i> 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», | | | |

| | | | | | |
|--|------------|---|---|---|--|
| | 100/2 9 | подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». | | | |
| | 101/3 0 | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | | | |
| Способы физкультурной деятельности 3 часа | | | | | |
| | 102/3 | Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке | <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | <p>П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>К: Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| Итого 102 часа | | | | | |