Согласовано:
зам. директора
по УВР Лагунова А. В. _____

Утверждаю:
директор школы
И. Г. Старкова _____

Рассмотрено:
на заседании методического совета
Протокол № 2 от 20.08 2015г

Рабочая программа

предмет физическая культура

класс 2

учитель Уточкин В. А.

учебный год 2015 – 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа для 2 класса на 2015-2016 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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- Формирование этических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Содержание учебного предмета

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

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

Календарно-тематическое планирование

Раздел **2 класс**	№ урока	Тема занятия	Планированные 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	*Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели. *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни
Легкая атлетика 21 час					
Ходьба и бег (5 ч)	2/1	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	*Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
	3/2	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.			
	4/3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.			
	5/4	Челночный бег. Эстафеты.			
	6/5	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.			
Прыжк	7/6	Прыжки на одной и двух	Знать технику	*Коммуникативные:* работать в	Проявлять положительные

и (3 ч)		ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	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	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
	8/7	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом			
	9/8	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа					
	10/1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.	*Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Р: Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. П: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Метание (3 ч)	11/9	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..	*Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. *Регулятивные*: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. *Познавательные*: Описывать технику метания малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости
	12/10	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.			
	13/11	Метание мяча на дальность. Эстафеты.			
Бег по пере-сеченно	14/12	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать	*Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,
	15/13	Понятие «Бег на			

й ме-стности (9 ч)		выносливость». *Подвижная игра «Пятнашки»*	правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
	16/14	Равномерный бег *(3 мин).* Преодоление малых препятствий.			
Способы физкультурной деятельности 3 часа					
	17/1	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»	контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем.
	18/15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	*Коммуникативные*: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения, *Познавательные:* описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	19/16	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой»			
	20/17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.			
	21/18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»			
	22/19	Кросс по слабопересеченной местности.			
	23/20	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.			
	24/21	Бег с ускорением от 10 до 20 м			
Подвижные и спортивные игры 6 часов					

	25/1	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	*Коммуникативные*: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности *Познавательные:* рассказывать правила проведения подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	26/2	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»			
	27/3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».			
	28/4	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.			
	29/5	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.			
	30/6	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»			
Гимнастика с основами акробатики 22 часа					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	31/1	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	*Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений *Регулятивные*: контролировать процесс и результата своей деятельности *Познавательные:* описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	32/2	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»			
	33/3	Основная стойка. Построение в круг.			
	34/4	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.			
	35/5	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.			
	36/6	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.			
Висы и	37/7	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя	Знать технику	*Коммуникативные*: осваивать	Развитие

упоры (3ч)		на коленях.	выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности	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	развитиедоброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	38/8	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.			
	39/9	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа.			
Способы физкультурной деятельности 3 часа					
	40/2	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)	*Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель *Познавательные:* Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Развитие мотивоы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)	41/10	Стойка на носках , на одной. Ходьба по гимнастической скамейке	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности	*Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	42/11	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.			
	43/12	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи			
	44/13	Освоение строевых			

		упражнений. Повороты на 90◦		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.	*Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	49/18	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.			
	50/19	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. .			
	51/20	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.			
	52/21	ОРУ на месте. Эстафеты.			
	53/22	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков	*Осваивать* технику физических упражнений прикладной направленности.		

Знания о физической культуре 3 часа					
	54/2	Современные Олимпийские игры.	объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014.	*Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели. *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни
Лыжные гонки 15 часов					
	55/1	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Коммуникативные: анализируют ответы своих сверстников Регулятивные: оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	56/2	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах.	*Познавательные:* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. *Коммуникативные*: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, *Регулятивные*: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной

					цели.
	57/3	Ступающий шаг	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.
		Скользящий 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.	
	59/5	Прохождение дистанций разученными способами передвижения	*Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	60/6	Техника поворотов, разворотов на лыжах	Выполнять повороты переступанием на месте.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
	61/7	Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов	Выполнять повороты переступанием на месте.	К:Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

			Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П:Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
	62/8	Подъемы и спуски под уклон	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ;*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.		
	63/9	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.	Спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой);	К:Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р:Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	64/10	Учет по технике подъемов и спусков	Спускаться с горки и подниматься;		
	65/11	Техника торможения «плугом».	Передвигаться на лыжах; техника торможения падением. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		
	66/12	Закрепление техники передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;		
	67/13	Отработка техники передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;;		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	68/14	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;		

	69/15	Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км)	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;		
Знания о физической культуре 3 часа					
	70/3	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	*Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	П: Находить нужную информацию в учебнике К: Участвовать в диалоге на уроке Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
Подвижные и спортивные игры					
Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)	71/1	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу.	*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр	*Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	72/2	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»			
	73/3	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»			
	74/4	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
	75/5	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)			
	76/6	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись»			
	77/7	Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч»			
	78/8	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с			

		баскетбольным мячом			
	79/9	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
	80/10	Упражнения и подвижные игры с мячом.			
Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч)	81/11	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения.	Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр.	*Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
	82/12	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху			
	83/13	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол».			
	84/14	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»			
	85/15	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом			
	86/16	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»			
	87/17	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».			
	88/18	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом			
	89/19	Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.			
	90/20	Подвижная игра «Пионербол» с элементами			

		игры волейбол			
Подвижные игры с элементами футбола 10 часов	91/21	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа					
	92/2	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)	*Осваивать* навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	П: Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Р: Формирование умениявыполнять задание в соответствии с целью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
	93/22	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	*Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	94/23	Остановка мяча внутренней частью стопы;			
	95/24	Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу.			
	96/25	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу.			
	97/26	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,			
	98/27	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек;			
	99/28	Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей»,			

	100/29	подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».			
	101/30	Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».			
Способы физкультурной деятельности 3 часа					
	102/3	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке	*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. К: Умение объяснять свой выбор и игру. Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Итого 102 часа					