|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Предметные | | Метапредметные | | | | | | | | | | | Личностные | | | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика-7 часов** | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.  Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | Беседа «Открываем дверь в Страну игр»  КОРУ № 1.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  ПИ «Ловишки». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | | -характеризовать поступки , действия . давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта | | | | | | | | | | | -активно вкючаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания. | | | | | | | | | |
|  | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». |  | **Уметь** играть в подвижные игры для формирования правильной осанки | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие короткая дистанция | | -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | | | | | | | | | | | -проявлять дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | | | | | | |
|  | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка».  Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». | КОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств  Игра «Запрещенное движение».  ПИ «Затейники». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | | | | | | | | | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | | | | | | | |
|  | Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!».  ПИ «Море» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны». | КОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.  Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;  --технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | | | | | | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7** | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | КОРУ № 1.  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега.*  ПИ «Перелет птиц». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | | | | | | | | | | | | | | | -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженност ь во время занятий. | | | | | | |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега*  ПИ «Воробьи и вороны». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 3 мин; |  | | | | | | | | | | | | | | | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | | | | |
|  | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «За флажками».  ПИ «День и ночь». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 3 мин; | -анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения. | | | | | | | | | | | | | | | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие *дистанция*  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 мин; |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *здоровье*  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5 мин; | в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | | | | | | | | | | | | | | | -проявлять положительные качества личности и управлять свими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | | | |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).  ПИ «Запрещенное движение». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5 мин; | -находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; | | | | | | | | | | | | | | | | -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений | | | | | |
|  | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «Море волнуется раз».  ПИ «Не попадись!». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5мин; | -технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Гимнастика (с основами акробатики)-10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;  - | | | | | | | | | | | | | | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | | |
|  | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ.  ПИ «Кто ушел?». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | | | технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» | КОРУ № 3  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | | | -подавать строевые команды,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений | | | | | | | | | | | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | | | | |
|  | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг.  Подвижная игра «Море волнуется»». | КОРУ № 3  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Море волнуется». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; | | | | | | | | | | | | -подавать строевые команды,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | | | | | | |
|  | Обучение равновесию. Строевые  упражнения.  Подвижная игра «Змейка» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии | | -технически правильно выполнять двигательные действия | | | | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | |
|  | Совершенствование строевых упражнений.  Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | |  | | | | | | | | | | | | | -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | | |
|  | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.  Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | КОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | | | | | | | | | | | | выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения | | | | | | | |
|  | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Ходьба по  гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды, | | | | организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | |
|  | Обучение технике опорного  прыжка, лазанию через коня.  Игра «Ниточка и иголочка». | Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | | планировать собственную  деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | | | | | | | | | | -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | | | |
|  | Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла.  Игра «Ниточка и иголочка». | Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | | -технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | | | | | | -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | | | |
| **Лыжи-13 ч.** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.  Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  Учить лыжные стойки.  Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | **Знать** правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  **Уметь** переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | | | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; | | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | |
|  | Обучение ходьбе на лыжах. | Строевые упражнения на лыжах.  Формирование навыков ходьбы на лыжах. | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. **Уметь** правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному, | | | | | | -общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Совершенствование ходьбы на лыжах. | Строевые упражнения на лыжах.  Формирование навыков ходьбы на лыжах | **Уметь** выполнять скользящий шаг | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.  П/и « Знак качества» | Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам.  Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок.  Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества» | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок. | | | | | |  | | | | | | | | | | -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | |
|  | Обучение технике скользящего шага.  П/и « Знак качества» | Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и « Знак качества» | Уметь использовать технику скользящего шага | | | | | |  | | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны целей | | | | | |
|  | Обучение технике подъёмам на склон и спускам.  Совершенствовать технику скольжения. | Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения. | **Уметь** использоватьтехнику подъёмов на склон и спускам. | | | | | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровност сдержанность, рассудительность; | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.  П/и «Не задень» | Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м | **Уметь выполнять** скольжение без палок, подъемы и спуски. | | | | | | -технически правильно выполнять двигательные действия | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник» | Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник» | **Уметь** использовать технику подъема и спуска со склона | | | | | |  | | | | | | | | | | | -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | | | | | |
|  | Совершенствование техники передвижение на лыжах. | Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м | **Уметь** передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | Совершенствование техники скользящего шага. | Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Закрепление техники скользящего шага без палок. | Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м. | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | | | | | | | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,физического развития и физической подготовки человека. | | | | | | | | | | | | | оказывать посильную помощь и моральную поддержку свер-стникам при выполнении учебных заданий | | |
|  | Закрепление техники ходьбы на лыжах. | Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Свободное катание на лыжах. |  | **Уметь** передвигаться на лыжах разными способами. | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.** | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | | | | | | | Излагать правила и условия проведения  подвижных игр.  Принимать адекват-ные решения в ус-ловияхигровойдея-тельности | | | | | | | | | | | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | |
|  | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай».  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
|  | Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей | Уметь правильно передавать мяч снизу на месте. | | | | | | | .- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | | | | | | | | | | | | | организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство | | |
|  | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте. | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте. | | | | | | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр | | | | | | | | | | | | | Осваивать универ-сальныеумения в самостоятельной организации и проведении игр | | |
|  | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | | |
|  | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит. | | | | | | | | общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры» | | | | | | | | | | | |
|  | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | |  | | |
|  | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;  -технически правильно выполнять двигательные действия | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | | Описывать разучиваемые техни-ческие действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр | | | | | | | | | | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».  Развитие координационных способностей | Уметь вести мяч на месте, передавать мяч снизу. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | Уметь правильно выполнять задания в эстафете. | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | | | | | | | | | | -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры» | | | | | | | | |  | | | |
|  | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  | Уметь правильно выполнять задания в эстафете. | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч** | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | |
|  | Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега*  ПИ «Воробьи и вороны». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | | | | | | | | | общаться и ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры» | | | | | | | | | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;  -технически правильно выполнять двигательные действия | | | |
|  | Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие *дистанция*  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *здоровье*  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение». | Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!». | Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь прыгать в длину с места, с разбега. | | | | | | | | Излагать правила и условия проведения  подвижных игр.  Принимать адекват-ные решения в ус-ловияхигровойдея-тельности | | | | | | | | | | | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | |
|  | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» | Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | Уметь останавливать мяч ногой. | | | | | | | | Излагать правила и условия проведения  подвижных игр.  Принимать адекват-ные решения в ус-ловияхигровойдея-тельности | | | | | | | | | | | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | |
|  | Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой. | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». | Уметь останавливать мяч ногой. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» | Уметь отбирать мяч ногой у противника. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» | Уметь отбирать мяч ногой у противника. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | |
|  | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать малый мяч в цель. | | | | | | | | | | | Излагать правила и условия проведения  подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | | | | | | | | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы | |
|  | Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать малый мяч в цель. | | | | | | | | | | |
|  | Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. |  | Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | |

#### Пояснительная записка

* Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования,
* Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования,
* Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, 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.

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.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а аткже общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Содержание тем учебного курса**

**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.

***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.

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4

#### *Перечень учебно-методического обеспечения*

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010 г.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1- 4 кл. Просвещение. 2005 г.