**Филиал Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с. Братовщина**

**имени Героя Советского Союза Виктора Семёновича Севрина Долгоруковского муниципального района Липецкой области в с. Меньшой Колодезь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методического объединения учителей начальных классов  Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | Принята решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина.  Протокол № \_\_ от \_\_ г. | Утверждена  Директор МБОУ СОШ  с. Братовщина имени Героя Советского Союза  В.С. Севрина  Е.А. Барабанова  Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«физическая культура»

для обучающихся 2в класса

Составитель: Крысанов Виктор Иванович

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

**2014 - 2015 учебный год**

**Содержание рабочей программы**

* пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.3-6
* общая характеристика учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.7-8
* описание места учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.9
* описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.10
* личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.11-12
* содержание учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.13-15
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.16-48
* описание материально-технического обеспечения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.49-50
* лист коррекции\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.51

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ

2. приказа Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г.№373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009г. №15785)

3.приказа Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года №12141 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373» (зарегистрирован в Минюсте РФ 04.02.2011 года №19707)

4. приказа Минобрнауки РФ от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373 (зарегистрирован в Минюсте РФ 11.12.2011 года №22540)

5. приказа Минобрнауки РФ от 12.12.2012 года №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №273» (зарегистрирован в Минюсте РФ 11.02.2013 года № 26993)

6.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

7.Приказ УОиН Липецкой области от 23.04.2014 г. № 385 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».

8.Письмо управления образования и науки Липецкой области от 26.10.2009 № 3499 «Примерное положение о структуре,порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения**,** реализующего образовательные программы общего образования.

9.Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С.Севрина 2014-2015 учебный год. Приказ №85 от 30.05.2014г.

10. Календарный график плана МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С.Севрина 2014-2015 учебный год. Приказ №135 от 24.08.2014г.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Минобрнауки РФ в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Выбор данной авторской программы обусловлен тем, что она соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, построена с учётом принципов системности, научности и доступности, преемственности и перспективности между различными разделами курса, обеспечивает целостное развитие личности ребенка, содействует формированию учебно-познавательной деятельности, готовности к самообразованию, качественному усвоению предметных знаний, умений, навыков.

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.

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**:

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно- алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

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.

Уроки обучения физической культуре направлены на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике по- этапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного мате- риала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культу- ры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса физической культуры во 2 классе из обязательной части учебного плана отводится 3 часа в неделю. Всего рабочая программа рассчитана на 35 недель (в соответствии с календарным графиком 105 часов, 3 часа в неделю).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

**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.

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

Реализация рабочей программы, разработанной в соответствии с новыми образовательными стандартами, носит системно-деятельностный характер, направлена на формирование не только предметных, но и личностных, метапредметных универсальных учебных действий как основы умения учиться.

**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 обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

- **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 упражнения- ми во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

- **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**

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

- **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», «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: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Содержание тем*

**1.Легкая атлетика** (12 часов)

Основы знаний по физической культуре. Подготовка к занятиям – разминка. Зарядка. Основные правила зарядки. Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка). Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений. Различные виды бега. Формирование навыков выполнения прыжков. Прыжки на месте. Развитие силы рук. Метание малого мяча из разного положения. Совершенствование навыков построения и перестроения. Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной линиям. Совершенствование навыков прыжков и метания. Передвижение в колонне по одному, по два, по три, на разные ориентиры. Подбрасывание и ловля мяча. Прыжок в длину с разбега. Прыжок через скакалку. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

**2. Гимнастика** (18 часов)

Лазание по скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. Подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты, перевороты. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки, соскоки. Элементы ритмической гимнастики и танцев.

**3.Подвижные игры с элементами спортивных игр** (24часа)

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Ловля и передача мяча в движении. Стойка баскетболиста. Броски в цель. Игра «Бросай – поймай». Строевая подготовка. Опорный прыжок. Ведение мяча в баскетболе. Игра «Поменяй мячи». Отжимание лёжа в упоре. Эстафета.. Игра «Парные гонки». Подтягивание на гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Скакалка: обратное вращение. Подвижные игры. Равновесие на гимнастическом бревне. Обруч. Лазанье по скамейке. Подтягивание на низкой перекладине. Бег. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.

**4.Лыжная подготовка** (14часов)

Построение на лыжах. Управление лыжей. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах с поворотами. Скользящий шаг. Подъем на склон лесенкой. Скользящий шаг с палками. Спуски и подъёмы. Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. Прохождение на лыжах дистанции до 1 км. Повороты переступанием. Учёт техники поворота переступанием. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Скользящий шаг на лыжах. Игра «Перестрелка».

**5. Легкая** **атлетика** (9 часов)

Ходьба и бег парами. Бег змейкой. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 метров. «Челночный» бег. Метание в цель. Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Метание в цель. Прыжки в длину. Метание мяча. Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание. Скакалка. Обруч. Бег на 100 метров. Метание малого мяча на точность с места. Метание малого мяча на дальность с места. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Подвижные игры.

**6.Знания о физической культуре** (9часов)

Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и фикультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания, сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

**Резервные уроки** (3 часа)

**Тематическое планирование по физической культуре во 2в классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **№ занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** | **Планируемые результаты обучения** | | **дата** | |
| **Освоение предметных знаний (базовые понятия)** | **Универсальные**  **учебные действия** | план | факт |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. **Личностные**  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. **Коммуникативные**  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. **Регулятивные**  Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. **Познавательные** | 02.09 |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.  Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. **Личностные**  – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  **Регулятивные**  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Коммуникативные**  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Познавательные** | **04.09** |  |
| 3 | 2 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | **05.09** |  |
| 4 | 3 | Развитие координационных способностей Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек». | 09.09 |  |
| 5 | 4 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | **11.09** |  |
| 6 | 5 | Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь». | 12.09 |  |
| 7 | 6 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот». | 16.09 |  |
| 8 | 7 | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | **18.09** |  |
| 9 | 8 | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | 19.09 |  |
| 10 | 9 | Развитие координационных способностей. | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». | 23.09 |  |
| 11 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». | 25.09 |  |
| 12 | 11 | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. | 26.09 |  |
| 13 | 12 | Развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. |  | 30.09 |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 14 | 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Составление режима дня и правила личной гигиены.  Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | **Личностные**  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  **Регулятивные**  Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  **Познавательные** Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 02.10 |  |
| 15 | 3 | Мозг и нервная система | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. | 03.10 |  |
|  |  | **Подвижные игры, элементы спортивных игр.** |  |  |  |  |  |
| 16 | 1 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | Связь физических качеств с физическим развитием.  Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.  Знать упражнения на формирования правильной осанки.  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | **Личностные**  Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.  Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и  чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.).  **Познавательные** Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Регулятивные** Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 07.10 |  |
| 17 | 2 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | **09.10** |  |
| 18 | 3 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | 10.10 |  |
| 19 | 4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | 14.10 |  |
| 20 | 5 | Развитие ориентирования в пространстве. | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | 16.10 |  |
| 21 | 6 | Развитие ориентирования в пространстве. | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | 17.10 |  |
| 22 | 7 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | 21.10 |  |
| 23 | 8 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | 23.10 |  |
| 24 | 9 | Развитие скоростно – силовых способностей. | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | 24.10 |  |
| 25 | 10 | Развитие скоростно – силовых способностей. | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | 28.10 |  |
| 26 | 11 | Комплексное развитие координационных способностей. | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».  Эстафеты с передачей малого мяча. | 30.10 |  |
| 27 | 12 | Комплексное развитие координационных способностей. | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».  Эстафеты с передачей малого мяча. | 31.10 |  |
| 28 | 13 | Закрепление и совершенствование | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | 11.11 |  |
| 29 | 14 | Закрепление и совершенствование | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». |  |  |
| 30 | 15 | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | 13.11 |  |
| 31 | 16 | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | 14.11 |  |
| 32 | 17 | Комплексное развитие координационных способностей. | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | **18.11** |  |
| 33 | 18 | Комплексное развитие координационных способностей. | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | **20.11** |  |
| 34 | 19 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 21.11 |  |
| 35 | 20 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **25.11** |  |
| 36 | 21 | Реакция на летящий мяч. | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | **27.11** |  |
| 37 | 22 | Реакция на летящий мяч. | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | 28.11 |  |
| 38 | 23 | Развитие координационных способностей. | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | **02.12** |  |
| 39 | 24 | Развитие кондиционных способностей. | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | **04.12** |  |
| 40 | 25 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | 05.12 |  |
| 41 | 26 | Развитие ловкости при броске мяча на дальность | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | **9.12** |  |
| 42 | 27 | Игровые задания на овладение командными навыками. | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». |  | **11.12** |  |
| 43 | 28 | Игровые задания на овладение командными навыками. | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | 12.12 |  |
| 44 | 29 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | **16.12** |  |
| 45 | 30 | Совершенствование умений в передачах и ведении мяча. | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | **18.12** |  |
| 46 |  | Совершенствование в  ведении мяча. |  |  |  | **19.12** |  |
| 47 |  | Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте ,в шаге. |  |  |  | 25.12 |  |
|  |  | Подвижные игра «Подвижная эстафета с мячом» |  |  |  | 26.12 |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 48 | 4 | Пища и питательные вещества |  | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | **Личностные** Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.  **Познавательные** Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  **Коммуникативные**  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные**  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | 13.01 |  |
| 49 | 5 | Знания о физической культуре. |  | **15.01** |  |
|  |  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 48 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | **Личностные**  Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Формирование положительного  отношения  к учению.  Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.***  **Познавательные**  Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты  Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.  **Коммуникативные**  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  **Регулятивные**  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | **16.01** |  |
| 49 | 2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | 20.01 |  |
| 50 | 3 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | **22.01** |  |
| 51 | 4 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | **23.01** |  |
| 52 | 5 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | 27.01 |  |
| 53 | 6 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **29.01** |  |
| 54 | 7 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | **30.01** |  |
| 55 | 8 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | 03.02 |  |
| 56 | 9 | Развитие координационных способностей при спуске. | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . | **05.02** |  |
| 57 | 10 | Развитие координационных способностей при спуске. | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . | **06.02** |  |
| 58 | 11 | Развитие скоростно – силовых способностей. | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | 10.02 |  |
| 59 | 12 | Развитие скоростно – силовых способностей. | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | **12.02** |  |
| 60 | 13 | Развитие ловкости. | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | **13.02** |  |
| 61 | 14 | Развитие ловкости. | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 17.02 |  |
| 62 | 15 | Развитие координационных способностей при спуске. | Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров | **19.02** |  |
| 63 | 16 | Развитие координационных способностей при спуске. | Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров | **20.02** |  |
| 64 | 17 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | 24.02 |  |
| 65 | 18 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **26.02** |  |
| 66 | 19 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | **27.02** |  |
| 67 | 20 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | 03.03 |  |
| 68 | 21 | Подведение итогов лыжной подготовки. | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»  Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. | **05.03** |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 69 | 6 | Вода и питьевой режим | Ознакомление с питьевым режимом во время тренировки и похода. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.  Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. | **Личностные**  Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания.  **Познавательные**  Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.  **Коммуникативные**  Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.  **Регулятивные**  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | **06.03** |  |
| 70 | 7 | Режим дня и личная гигиена. | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра. | 10.03 |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |  |  |  |  |
| 71 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики  Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.  Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости | **Личностные** Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  **Познавательные** Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные**  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | **12.03** |  |
| 72 | 2 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | **13.03** |  |
| 73 | 3 | Освоение навыков акробатических упражнений. | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | 17.03 |  |
| 74 | 4 | Освоение навыков акробатических упражнений. | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | **19.03** |  |
| 75 | 5 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,  «Раки». |  | **20.03** |  |
| 76 | 6 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,  «Раки». |  | 24.03 |  |
| 77 | 7 | Освоение висов и упоров. | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». |  | **07.04** |  |
| 78 | 8 | Освоение висов и упоров. | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». |  | **09.04** |  |
| 79 | 9 | Освоение строевых упражнений. | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение». |  | 10.04 |  |
| 80 | 10 | Освоение навыков равновесия. | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». |  | **14.04** |  |
| 81 | 11 | Освоение навыков равновесия. | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». |  | **16.04** |  |
| 82 | 12 | Освоение танцевальных элементов. | ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий». |  | 17.04 |  |
| 83 | 13 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей . | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» |  | **21.04** |  |
| 84 | 14 | Развитие силы и гибкости. | ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». |  | **23.04** |  |
| 85 | 15 | Развитие силы и гибкости. | ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». |  | 24.04 |  |
| 86 | 16 | Развитие координационных способностей. | Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется». |  | **28.04** |  |
| 87 | 17 | Развитие силы и ловкости. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». |  | **30.04** |  |
| 88 | 18 | Заключительный урок по гимнастике. | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.  П/игра «салки-догонялки». |  | 05.05 |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 89 | 8 | «История спортивных игр». | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены. | Формировать потребности к ЗОЖ.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Личностные** Формирование положительного отношения  к учению.  **Познавательные** Выбор эффективных способов решения игровых действий.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  **Регулятивные** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | **07.05** |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 90 | 13 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | **Личностные** Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  **Познавательные** Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания.  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | **08.05** |  |
| 91 | 14 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест». | 12.05 |  |
| 92 | 15 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам». | **14.05** |  |
| 93 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | **15.05** |  |
| 94 | 17 | Развитие координационных способностей . | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | 19.05 |  |
| 95 | 18 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | **21.05** |  |
| 96 | 19 | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. | **22.05** |  |
| 97 | 20 | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | 26.05 |  |
| 98 | 21 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция | **28.05** |  |
| 99 | 22 | Развитие координационных способностей в прыжках | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **29.05** |  |
| 100 | 23 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень» |  |  |
| 101 | 24 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 102 | 9 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | **Личностные** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению  **Познавательные** Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |  |
| 103 |  | Резервный урок |  |  |  |  |  |
| 104 |  | Резервный урок |  |  |  |  |  |
| 105 |  | Резервный урок |  |  |  |  |  |

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

*Используемая методическая литература:*

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4класс Москва « Владос» 2012.

2. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2013.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2014.

4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2012

5. Журнал «Физическая культура в школе».

6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

7. Смирнова Л. А Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2012.

*Специфическое оборудование:*

- мяч волейбольный;

- мяч баскетбольный;

- скакалки;

- обруч;

- кегли;

- коврики;

- лыжи с палками.

*Технические средства обучения:*

- интерактивная доска;

- мультимедийный проектор;

- компьютер.

*Электронные ресурсы:*

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.infosport.ru/sp/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

**Лист коррекции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | **Изменения** | **Основание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |