Муниципальное образовательное учреждение

Майская средняя общеобразовательная школа

**«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

на заседании МО Зам. директора по УВР Директор школы:

начальных классов

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.И. Абанина / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.В .Киселева/

Руководитель МО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.В. Хорева / от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.

Принято на педагогическом совете

протокол № 1 от 29.08. 2013

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 2 класса

на 2013-2014 учебный год

Составитель :

Хорева Вера Владимировна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

п. Майский

2013 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, требованиями ООП МОУ Майской СОШ, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях , А.А.Зданевич. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2011г

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе - 102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

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

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

**Содержание учебного предмета**

2 класс

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематический план**

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

**Материально-техническое обеспечение**

Библиотечный фонд:

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей

физической культуры, спорта и олимпийского

движения.

Технические средства:

интерактивная доска;

• компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• мячи набивные (1 кг);

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи средние резиновые;

• мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

• кольца пластмассовые разного размера;

• кольца резиновые;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• стойки волейбольные;

• стойки с баскетбольными кольцами;

• сетка волейбольная;

• футбольные ворота;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  **2 класс** | №  урока | | Тема занятия | | | Планированные результаты | | | | | |
| Предметные результаты | | | Метапредметные результаты (УУД) | Личностные результаты | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 1/1 | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.Спортивная одежда и обувь. | | | объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни |
| ***Легкая атлетика 21 час*** | | | | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег (5 ч)** | 2/1 | | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
|  | 3/2 | | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. | | |
|  | 4/3 | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. | | |
|  | 5/4 | | Челночный бег. Эстафеты. | | |
| 6/5 | | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. | | |
| **Прыжки (3 ч)** | 7/6 | | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | 8/7 | | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом | | |
|  | 9/8 | | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 10/1 | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. | | | *Отбирать и составлять*комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | Р: Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  П: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| **Метание (3 ч)** | 11/9 | | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эста­феты. | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.. | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.  *Регулятивные*: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  *Познавательные*: Описывать технику метания малого мяча | | | | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости |
|  | 12/10 | | Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. | | |
|  | 13/11 | | Метание мяча на дальность. Эста­феты. | | |
| **Бег по пере­сеченной ме­стности (9 ч)** | 14/12 | | Равномерный бег*.* Чередование ходьбы и бега*.* | | | Осваивают технику равномерного бега.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,  *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 15/13 | | Понятие «Бег на выносливость». *Подвижная игра «Пятнашки»* | | |
|  | 16/14 | | Равномерный бег *(3 мин).* Преодоление малых препятствий. | | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 17/1 | | Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | | | Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» | контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений | | | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем. |
|  | 18/15 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | *Коммуникативные*: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Регулятивные*: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  *Познавательные:* описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 19/16 | | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» | | |
|  | 20/17 | | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | | |
|  | 21/18 | | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | | |
|  | 22/19 | | Кросс по слабопересеченной местности. | | |
|  | 23/20 | | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | | |
|  | 24/21 | | Бег с ускорением от 10 до 20 м | | |
| **Подвижные и спортивные игры 6 часов** | | | | | | | | | | | |
|  | 25/1 | | ТБ на занятиях с подвижными играми.  Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | *Коммуникативные*: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера  *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности  *Познавательные:* рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 26/2 | | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | | |
|  | 27/3 | | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». | | |
|  | 28/4 | | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | |
|  | 29/5 | | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | | |
|  | 30/6 | | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | | |
| **Гимнастика с основами акробатики 22 часа** | | | | | | | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | 31/1 | | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста. | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  *Регулятивные*: контролировать процесс и результата своей деятельности  *Познавательные:* описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 32/2 | | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» | | |  |  | |
|  | 33/3 | | Основная стойка. Построение в круг. | | |
|  | 34/ⁿ | | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. | | |
|  | 35/5 | | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | | |
|  | 36/6 | | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | | |
| **Висы и упоры (3ч)** | 37/7 | | Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | | | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  *Познавательные:* описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | | | Развитие развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 38/8 | | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. | | |
|  | 39/9 | | Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. | | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 40/2 | | Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. | | Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении) | | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  *Познавательные:* Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | | | Развитие мотивоы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| **Равновесие. Строе­вые упражне­ния (7 ч)** | 41/10 | | Стойка на носках , на одной. Ходьба по гимнастической скамейке | | Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности | | *Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 42/11 | | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. | |
|  | 43/12 | | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи | |
|  | 44/13 | | Освоение строевых упражнений. Повороты на 90◦ | |
|  | 45/14 | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | |  | |
|  | 46/15 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | |
|  | 47/16 | | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. | |
| **Опорный прыжок, ла­зание (5 ч)** | 48/17 | | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов. | | *Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 49/18 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | |
|  | 50/19 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. . | |
|  | 51/20 | | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. | |
|  | 52/21 | | ОРУ на месте. Эстафеты. | |
|  | 53/22 | | Преодоление полосы  препятствий с элементами лазания и прыжков | | *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности. | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 54/2 | | Современные Олимпийские игры. | | объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014. | | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
| **Лыжные гонки 15 часов** | | | | | | | | | | | |
|  | 55/1 | Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. | | | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | Коммуникативные: анализируют ответы своих сверстников  Регулятивные: оце­нивать собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 56/2 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок;  *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах. | | *Познавательные:* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  *Коммуникативные*: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,  *Регулятивные*: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 57/3 | Ступающий шаг | | | Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок. | | К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | |
|  |  | Скользящий шаг с палками | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | |
|  | 58/4 | Техника передвижения и скольжения | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; | | К: К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Р: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | | |
|  | 59/5 | Прохождение дистанций разученными способами передвижения | | | *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 60/6 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | | | Выполнять повороты переступанием на месте. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | |
|  | 61/7 | Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов | | | Выполнять повороты переступанием на месте. *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов. | | К:Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   П: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений  Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | |
|  | 62/8 | Подъемы и спуски под уклон | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; ; *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | |
|  | 63/9 | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. | | | Спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой); | | К: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Р:Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 64/10 | Учет по технике подъемов и спусков | | | Спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 65/11 | Техника торможения «плугом». | | | Передвигаться на лыжах; техника торможения падением. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | |
|  | 66/12 | Закрепление техники передвижения на лыжах | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 67/13 | Отработка техники передвижения на лыжах | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;; | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
|  | 68/14 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
|  | 69/15 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км) | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | |
| **Знания о физической культуре 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 70/3 | Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья | | | *Определять*и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми | | П: Находить нужную информацию в учебнике  К: Участвовать в диалоге на уроке  Р: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)** | 71/1 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. | | | *Определять*ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 72/2 | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» | | |
|  | 73/3 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» | | |
|  | 74/4 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |
|  | 75/5 | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) | | |
|  | 76/6 | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» | | |
|  | 77/7 | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» | | |
|  | 78/8 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |
|  | 79/9 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | | |
|  | 80/10 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | | |
| **Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч)** | 81/11 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. | | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча  снизу, знать правила подвижных игр. | | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
|  | 82/12 | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху | | |
|  | 83/13 | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». | | |
|  | 84/14 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | | |
|  | 85/15 | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом | | |
|  | 86/16 | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» | | |
|  | 87/17 | Стойки и передвижения.  Подвижная игра «Пионербол». | | |
|  | 88/18 | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом | | |
|  | 89/19 | Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | | |
|  | 90/20 | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | | |
| **Подвижные игры с элементами футбола 10 часов** | 91/21 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. | | |  | |  | | |  | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 92/2 | Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) | | *Осваивать*навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | | | П: Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  Р: Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
|  | 93/22 | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы | | Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». | | | | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Регулятивные*: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений  *Познавательные:* описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
|  | 94/23 | Остановка мяча внутренней частью стопы; | |
|  | 95/24 | Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. | |
|  | 96/25 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. | |
|  | 97/26 | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, | |
|  | 98/27 | Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; | |
|  | 99/28 | Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей», | |
|  | 100/29 | подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». | |
|  | 101/30 | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | |
| **Способы физкультурной деятельности 3 часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 102/3 | Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке | | *Организовывать и проводить*подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | | | | П: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  К: Умение объяснять свой выбор и игру.  Р: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | |
| **Итого 102 часа** | | | | | | | | | | | |

Распределение часов

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