**Рабочая программа**

**по предмету Физическая культура 2 класс**

Составители: Савинова В. В., Титова С. И., Илдаркина Л. А.,

учителя начальных классов МБОУ «Микряковская СОШ»

**Пояснительная записка**

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

**Место курса 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.

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:**

* 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.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы.**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **9** |
| **2** | легкая атлетика | **24** |
| **3** | гимнастика с основами акробатики | **18** |
| **4** | подвижные игры, элементы спортивных игр | **30** |
| **5** | лыжные гонки | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **34** |
| **Итого** | | **102** |

**Содержание тем учебного курса**

2 класс

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

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

***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», «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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты:*

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

– овладение способностью 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;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность выполнения упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| *Характеристика цифровой оценки (отметки)* | |
| Оценка «5» | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
| Оценка «4» | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№     урока** | **Наименование**  **раздела программы**  **№ урока по разделу** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов**  **Тип  урока** | **Элементы содержания** | | **Требования**  **к уровню подготовки обучающихся** | | **Вид контроля** | | **Дата проведения** | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | вводный | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | | **Познавательные УУД. Знать** требования инструкций.  Устный опрос. | | текущий | |  | |
| 2 | 1 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | обучение | 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». | | **Познавательные УУД. Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать технику прыжка на месте. | | текущий | |  | |
| 3 | 2 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | | **Регулятивные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | текущий | |  | |
| 4 | 3 | Развитие координационных способностей Эстафеты. | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.  Эстафеты – расстояние от  30 – 40 метров. П/игра «Платочек». | | **Регулятивные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | текущий | |  | |
| 5 | 4 | Развитие скоростных способностей. | Комплексный | 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». | | **Регулятивные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | текущий | |  | |
| 6 | 5 | Развитие скоростной выносливости. | Изучение нового материала | 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». | | **Регулятивные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | текущий | |  | |
| 7 | 6 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать технику высокого старта. | | текущий | |  | |
| 8 | 7 | Развитие координационных способностей. | комплексный | 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. | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать финальное усилие в беге. | | текущий | |  | |
| 9 | 8 | Развитие силовой выносливости. | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000  метров  без учета времени. | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать равномерный скоростной бег. | | текущий | |  | |
| 10 | 9 | Развитие координационных способностей. | комплексный | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. | | текущий | |  | |
| 11 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха. | | текущий | |  | |
| 12 | 11 | Развитие координационных способностей. | комплексный | 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. | | **Регулятивные УУД. Уметь** демонстрировать финальное усилие. | | текущий | |  | |
| 13 | 12 | Развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. | | **Регулятивные УУД. Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | | текущий | |  | |
| 14 | 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | 1  вводный | Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | | **Познавательные УУД. Знать** требования инструкций по технике безопасности . | | текущий | |  | |
| 15 | 3 | Мозг и нервная система | новые знания | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. | | **Познавательные УУД. Получать представление** о работе мозга и нервной системы. | | текущий | |  | |
| 16-17 | 1-2 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | обучение | ОРУ  с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного  мяча   способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | | **Регулятивные УУД. Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. | | текущий | |  | |
| 18-19 | 3-4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | совершенствование | 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». | | **Регулятивные УУД. Уметь** зафиксировать фазы приземления и отталкивания. | | текущий | |  | |
| 20-21 | 5-6 | Развитие ориентирования в пространстве. | обучение | ОРУ  в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | | **Регулятивные УУД. Уметь** ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. | | текущий | |  | |
| 22-23 | 7-8 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | совершенствование | ОРУ  на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | | **Регулятивные УУД. Уметь** найти свое место в колонне. | | текущий | |  | |
| 24-25 | 9-10 | Развитие скоростно – силовых способностей. | комплексный | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | | **Регулятивные УУД. Уметь** работать с гимнастической стенкой. | | текущий | |  | |
| 26-27 | 11-12 | Комплексное развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ  с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» .  Эстафеты с передачей малого мяча. | | **Регулятивные УУД. Уметь** работать с гимнастической скамьей. | | текущий | |  | |
| 28-29 | 13-14 | Закрепление и совершенствование | совершенствование | Перебрасывание мяча через сетку в парах,  п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | | **Регулятивные УУД. Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. | | текущий | |  | |
| 30-31 | 15-16 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | обучение | Бег с изменением направления движения по ориентирам  «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | | **Познавательные УУД. Регулятивные УУД. Уметь** ориентироваться в пространстве. | | текущий | |  | |
| 32-33 | 17-18 | Комплексное развитие координационных способностей. | совершенствование | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку .  П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | | **Регулятивные УУД. Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча. | | текущий | |  | |
| 34-35 | 19-20 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча. | | текущий | |  | |
| 36-37 | 21-22 | реакция на летящий мяч. | комплексный | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | | **Регулятивные УУД. Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча. | | текущий | |  | |
| 38-39 | 23-24 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ с элементами  знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | | **Регулятивные УУД. Уметь** показать элементарные танцевальные движения. **Уметь** двигаться под ритм. | | текущий | |  | |
| 40-41 | 25-26 | Развитие ловкости  при броске мяча в корзину. | обучение | 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». | | **Познавательные УУД. Регулятивные УУД. Уметь** вести мяч без потерь. | | текущий | |  | |
| 42-43 | 27-28 | Игровые задания на овладение командными навыками. | комплексный | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | | **Регулятивные УУД. У меть** применять в игре защитные действия. | | текущий | |  | |
| 44-45 | 29-30 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | комплексный | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | | **Коммуникативные УУД. Регулятивные УУД . Уметь** взаимодействовать  с партнером. | | текущий | |  | |
| 46 | 4 | Пища и питательные вещества | Знакомство с новым материалом  ЭСО | Узнавание ,какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. | | **Познавательные УУД. Давать** ответы на вопросы к рисункам | | текущий | |  | |
| 47 | 5 | Знания о физической культуре. | Знакомство с новым материалом   ЭСО | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | | **Познавательные УУД.Знать** требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме. | | текущий | |  | |
| 48-49 | 1-2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 14  вводный | Тренировка  в построении  с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | | **Познавательные УУД Регулятивные УУД .. Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». | | текущий | |  | |
| 50-51 | 3-4 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | обучение | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | | **Регулятивные УУД .Уметь** передвигаться ступающим шагом. | | текущий | |  | |
| 52-53 | 5-6 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД .Уметь** продвигаться по дистанции. | | текущий | |  | |
| 54-55 | 7-8 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | совершенствование | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». | | **Регулятивные УУД . Уметь** передвигаться свободным скользящим шагом. | | текущий | |  | |
| 56-57 | 9-10 | Развитие координационных способностей при спуске. | комплексный | 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 . | | **Регулятивные УУД . Уметь** выполнять подъем изученными способами. | | текущий | |  | |
| 58-59 | 11-12 | Развитие скоростно – силовых способностей. | совершенствование | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная  игра «Кто дольше прокатится». | | **Регулятивные УУД .** Корректировка техники продвижения на лыжах. | | текущий | |  | |
| 60-61 | 13-14 | Развитие ловкости. | совершенствование | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | | **Регулятивные УУД . Уметь** взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | | текущий | |  | |
| 62-63 | 15-16 | Развитие координационных способностей при спуске. | совершенствование | Повороты приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение  дистанции до 1500 метров | | **Регулятивные УУД . Уметь** выполнять повороты изученными способами. | | текущий | |  | |
| 64-65 | 17-18 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | совершенствование | 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». | | **Регулятивные УУД . Уметь** продвигаться по дистанции. | | текущий | |  | |
| 66-67 | 19-20 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | совершенствование | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». | | **Регулятивные УУД . Уметь** передвигаться свободным скользящим шагом. | | текущий | |  | |
| 68 | 21 | Подведение итогов лыжной подготовки. | комплексный | 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. | | **Регулятивные УУД . Коммуникативные УУД. Уметь** взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. | | текущий | |  | |
| 69 | 6 | Вода и питьевой режим | Знакомство с новым материалом | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. | | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД. Давать** ответы на вопросы к рисункам. **Анализировать** ответы своих сверстников. | | Устный опрос | |  | |
| 70 | 7 | Режим дня и личная гигиена. | Изучение нового материала | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра. | | **Познавательные УУД.Знать** основные положения режима дня школьника. | | Устный опрос | |  | |
| 71-72 | 1-2 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | вводный | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | | **Познавательные УУД. Регулятивные УУД . Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. | | текущий | |  | |
| 73-74 | 3-4 | Освоение навыков акробатических упражнений. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД. Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения. | | текущий | |  | |
| 75-76 | 5-6 | Развитие координационных способностей при  лазании, перелезании и переползании. | комплексный | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки». | | **Регулятивные УУД . Уметь** подлезать под гимнастическую скамейку. | | текущий | |  | |
| 77-78 | 7-8 | Освоение висов и упоров. | обучение | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД. Уметь** демонстрировать перекаты. | | текущий | |  | |
| 79 | 9 | Освоение строевых упражнений. | комплексный | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД.** Корректировка техники выполнения упражнений. | | текущий | |  | |
| 80-81 | 10-11 | Освоение навыков равновесия. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД. Уметь** держать равновесие. | | текущий | |  | |
| 82 | 12 | Освоение танцевальных элементов. | совершенствование | 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». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД.** Корректировка техники выполнения упражнений. | | текущий | |  | |
| 83 | 13 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей . | комплексный | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9  Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД.** Корректировка техники выполнения упражнений. | | текущий | |  | |
| 84-85 | 14-15 | Развитие  силы и гибкости. | совершенствование | ОРУ  в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». | | **Регулятивные УУД . Уметь** демонстрировать физические кондиции. | | текущий | |  | |
| 86 | 16 | Развитие координационных способностей. | обучение | Упражнения  на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла.  Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые  руки. П/игра «Море волнуется». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД. Уметь** демонстрировать физические кондиции. | | текущий | |  | |
| 87 | 17 | Развитие силы и ловкости. | обучение | 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». | | **Регулятивные УУД . Познавательные УУД. Уметь** держать «захват ногами». | | текущий | |  | |
| 88 | 18 | Заключительный урок по гимнастике. | совершенствование | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.  П/игра «салки-догонялки». | | **Регулятивные УУД .** Корректировка техники выполнения упражнений. | |  | |  | |
| 89 | ***Основы знаний***  8 | «История спортивных игр». | Изучение нового материала | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены. | | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД.** Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме. | |  | |  | |
| 90 | 13 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. |  | Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД.** Уметь отвечать на вопросы. | |  | |  | |
| 91 | 14 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | обучение | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест». | | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД. Регулятивные УУД.** Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.  Оценивание по технике исполнения. | |  | |  | |
| 92 | 15 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения  на координацию. П/игра «По местам». | | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД. Регулятивные УУД.** Уметь демонстрировать технику высокого старта. | | текущий | |  | |
| 93 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. | совершенствование | 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». | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД.** Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег. | | текущий | |  | |
| 94 | 17 | Развитие координационных способностей . | комплексный | 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» | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД.** Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. | | текущий | |  | |
| 95 | 18 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | обучение | 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» . | | **Познавательные УУД. Коммуникативные УУД. Регулятивные УУД.** Корректировка техники выполнения упражнений. | | текущий | |  | |
| 96 | 19 | Развитие координационных способностей. | комплексный | 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. | | **Регулятивные УУД.** Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель. | | текущий | |  | |
| 97 | 20 | Развитие силовой выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. | | **Регулятивные УУД.** Тестирование бега на 1000 метров. | | текущий | |  | |
| 98 | 21 | Кроссовая подготовка | совершенствование | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | | текущий | |  | |
| 99 | 22 | Развитие координационных способностей в прыжках | совершенствование | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | | текущий | |  | |
| 100 | 23 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | совершенствование | 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» | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | | текущий | |  | |
| 101 | 24 | Кроссовая подготовка | комплексный | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | |  | |  | |
| 102 | 9 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | Изучение нового материала | Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры. | | **Регулятивные УУД. Коммуникативные УУД. Познавательные УУД.** Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры. | |  | |  | |