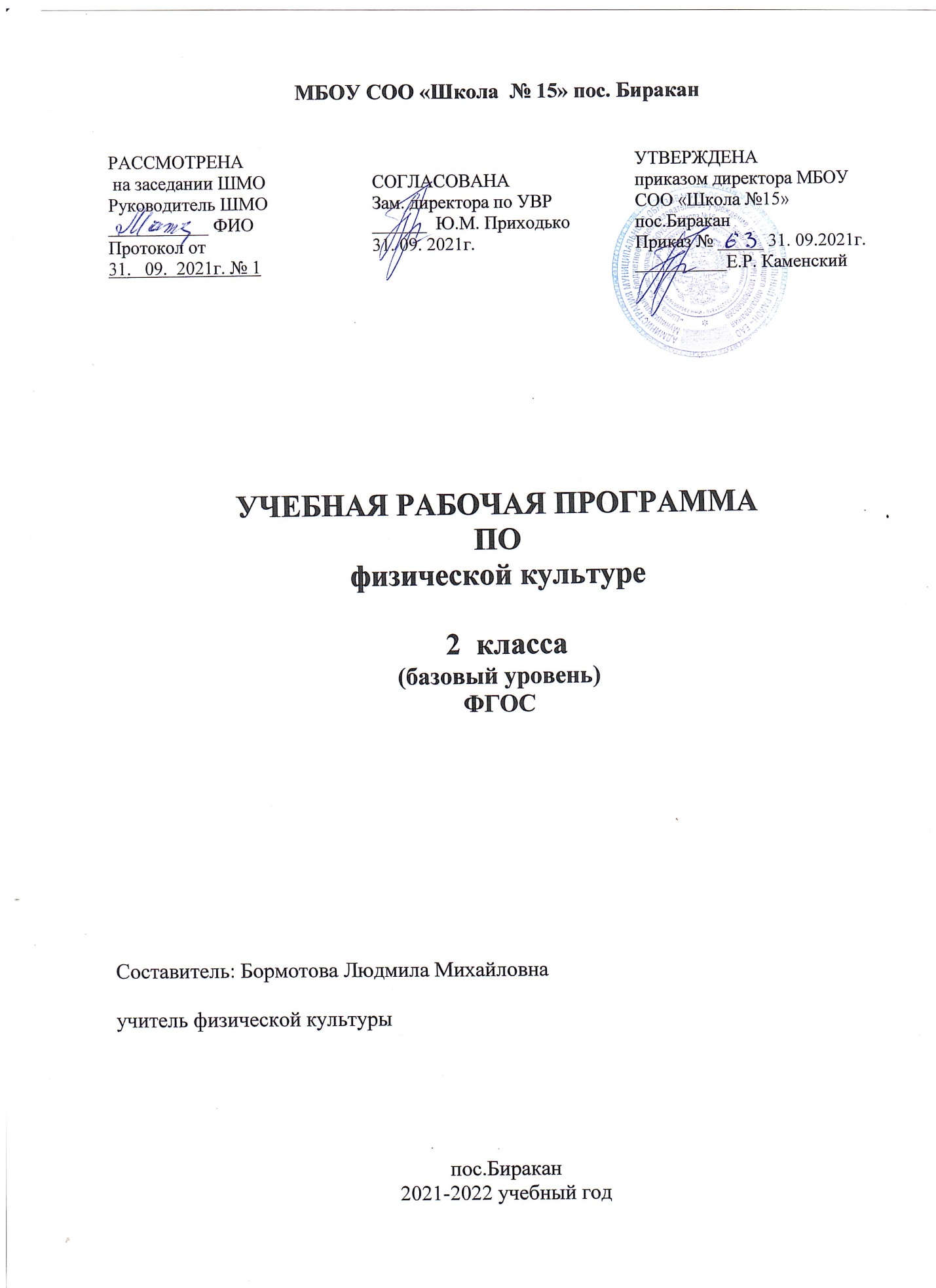
****

**КПояснительная записка**

**ФГОС 2 класс 68 часов**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15; в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

УМК учителя – Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях \*Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов\* , 2010г.

УМК обучающегося:

- Мой друг – физкультура. 1-4 классы, под редакцией В.И Лях – М. \*Просвещение\*, 2010г.

- Ура, физкультура! 2-4 классы, под редакцией Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – М. \*Просвещение\*, 2010г.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю. Таким образом,

Всего 68 часов (34 недели).

**Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре к концу 2 класса.**

**Ученики научатся**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами:
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ,равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать фзические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание раздела \***Знание о физической культуре***\**  отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности**\* содержит представления о структуре организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела \***Физическое совершенствование**\* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках:

- роль физических упражнений для физического развития:

- гигиенические правила и умение применять их:

- спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму:

- беседа: \*Забота о здоровье\*, \*Закаливание\*, об осанке, об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках, о режиме дня, о правильном дыхании, о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорте.

**Гимнастика.**

**-** Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, налево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по два, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три.

- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, \*мост\* лежа на спине.

- Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.

- Висы и упоры; сгибание и разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90 градусов; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре.

- Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90 градусов.

- Гимнастические упражнения: ОРУ с предметами (мяч, г/палка, скакалка), без предмета.

- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на г/стенке, на г/скамейке.

**Легкая атлетика.**

**-** Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 метров, челночный бег 3 по 10 метров, эстафеты, равномерный медленный бег до 3 минут; кросс по слабопересеченной местности до 500метров.

- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.

- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2м) с расстояния 3-4м).

**Подвижные игры.**

**-** «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Попади в обруч».

**Спортивные игры.**

- Баскетбол: перемещения; стойка баскетболиста; прыжок вверх толкаясь двумя ногами; ведение мяча, бросок мяча, передача мяча.

- Футбол: удары по мячу ногой (внутренней и внешней частью стопы), ведение мяча, остановка мяча ногой, выполнение ударов на точность. Подвижные игры.

- Самбо: специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, группировки. Подвижные игры, игры-задания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **68** |
| **2** | Легкая атлетика | 18 |
| **3** | Кроссовая подготовка | 7 |
| **4** | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| **5** | Подвижные игры на основе баскетбола | 15 |
| **6** | Футбол | 4 |
| **7** | «Самбо» | 4 |

**Контрольные упражнения(тесты) физической подготовленности учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физкультура | Девочки | | | Мальчики | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из и.п. сидя | +14 | +10 | +3 | +8 | +6 | +2 |
| 2 | Подъем туловища за 1 мин. | 25 | 23 | 20 | 30 | 25 | 21 |
| 3 | Челночный бег 3по10м | 9.7 | 10.4 | 11.2 | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 155 | 125 | 95 | 160 | 125 | 110 |
| 5 | Подтягивание | 12 | 7 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| 6 | Бег на выносливость | Без учета времени | | | | | |
| 7 | Бег 30м | 6.3 | 6.9 | 7.4 | 6.0 | 6.6 | 7.1 |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1 мин | 80 | 70 | 60 | 70 | 60 | 50 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Отжимание | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| 11 | Подъем ног из виса | 5 | 3 | 2 | 7 | 5 | 3 |

**Материально техническое обеспечение**

***Литература:***

1. В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2012г.

2. И.И. Должиков. Физическая культура: пособие для учителей – М: Айрис пресс, 2009г.

3. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы// физическая культура в школе 2009г. № 4.

4. Учебник. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 1-4 классы М. «Просвещение», 2009г.

Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие. Б.И. Мишин.

***Интернет-ресурсы:***

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <https://festival.1september.ru/articles/576894/>
2. Учительский портал – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/load//102-1-0-13511>
3. К-уроку.ру – Режим доступа: <https://www.k-yrok.ru/load/71-1-0-6958>

***Оборудование:***

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические,
4. Скакалки, обручи, кегли, фишки.
5. Стойки, планки для прыжков.
6. Гимнастические маты, конь, козел, г/бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волейбольная, аптечка.

**Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.**

**2 класс. Мальчики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **2 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.8 с  9.2 с  9.6 с  10.0 с  10.4 с | 170 см  155 см  140 см  130 см  110 см | 18 раз  16 раз  13 раз  11 раз  8 раз |

**2 класс. Девочки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **2 класс** | 6  5  4  3  2 | 9.0 с  9.3 с  9.8 с  10.2 с  10.8 с | 160 см  150 см  135 см  125 см  105 см | 12 раз  10 раз  8 раз  6 раз  4 раз |

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка «2»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **УУД личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные** | **Дата** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| **Ходьба и бег**  **(4 ч)**  1 | Вводный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». Инструктаж по ОТ (л/а). | *Уметь*: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Л – активно включаться в общение, проявлять дисциплинированность, трудолюбие. П – подбор одежды и обуви. К – сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. |  |
| 2 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Л – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. П – основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата. |  |
| 3 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м) | Л – оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – способность строить учебно-познавательную деятельность (цель, мотив, прогноз, средства, контроль). |  |
| 4 | Учетный | Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок в длину с места. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м) | Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях, формировать потребности к ЗОЖ. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать друг друга, уметь договариваться. |  |
| **Прыжки Метание мяча (4 ч)**  5 | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь*: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителями. Р – самостоятельно оценивать свои правильность или действия и содержательно обосновывать ошибочность результата. |  |
| 6 | Комплексный | Прыжок в длину с 3-5 разбега. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. | *Уметь*: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Л – оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. П – уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р – взаимно контролировать друг друга, уметь договариваться. |  |
| 7 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. | *Уметь*: метать из различных положений на дальность. | Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителями. Р – самостоятельно оценивать свои правильность или действия и содержательно обосновывать ошибочность результата. |  |
| 8 | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь*: метать из различных положений на дальность. | Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – уметь выполнять метание мяча в цель. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно оценивать свои действия. |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)**  9 | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 4 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л –эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П – знать правила подвижной игры, основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – взаимно контролировать действия друг друга. |  |
| 10 | Комплексный | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 4 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – оценивать собственную учебную деятельность. П – основы знаний органов дыхания. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |  |
| 11 | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 5 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. П – знать правила ходьбы и бега, предупреждение травматизма. К – потребность в общении с учителем. Р – выполнять совместную деятельность, распределять роли. |  |
| 12 | Комплексный | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до5 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях. П – знать правила подвижной игры. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р - взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |  |
| 13 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 6 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – управлять своими эмоциями. П – знать правила п/и, активно участвовать в игровой деятельности. К – осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. |  |
| 14 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 6 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. П – знать правила п/игры. К – осуществлять взаимодействие друг с другом. Р – согласованные действия с поведением партнеров: контроль, коррекция. |  |
| 15 | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 7 мин)* ; чередовать ходьбу с бегом. | Л – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – потребность в общении. Р – самостоятельно оценивать свои действия. |  |
| **Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)**  16 | Комплексный | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ (гимнастика). | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Л – основы гражданской идентичности личности в форме сознания «Я» как гражданин России. П – знать правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р – согласованные действия с поведением партнеров. |  |
| 17 | Комплексный | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. П – знать правила поведения т/б на уроках гимнастики. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных заданиях и ситуациях. Р – контролировать учебные действия. |  |
| 18 | Комплексный | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.. ОРУ. Развитие координации. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | См. УДД предыдущего урока. |  |
| **2 четверть** | | | | | |
| **19** | Комплексный | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Л- оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. П - знать правила поведения. К-  потребность в общении с учителем и сверстниками, умение слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **20** | Комплексный | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Л – волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  П – правила поведения и т/б на уроках гимнастики. К – потребность в общении, слушать и вступать в диалог. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **21** | Комплексный | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координации. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. П – знать правила т/б. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **Висы (6ч)**  **22** | Комплексный | Вис стоя и лежа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры. | Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания. П – основы знаний о работе органов дыхания и ЧСС. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность.  Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **23** | Комплексный | Вис стоя и лежа. В висе  спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. | Л – волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  П – физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **24** | Комплексный | Вис стоя и лежа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. | Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. П – знать правила п/игры, активно участвовать в игровой деятельности.  К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **25** | Комплексный | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. | Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения. П – знать комплексы упражнений для укрепления мыщц туловища. К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **26** | Комплексный. | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры. Подтягивание в висе. | См. УДД урока № 24. |  |
| **27** | Комплексный | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.  ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягиваться в висе и в висе лежа. | См. УДД урока № 25. |  |
| **Опорный прыжок, лазание**  **(6ч)**  **28** | Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации. | *Уметь:* лазать по г/скамейке, г/стенке, канату. | Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  П – знать упражнения на формирование правильной осанки.  К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **29** | Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации | *Уметь:* лазать по г/стенке, скамейке, канату. | Л – способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности учебной деятельности.  П – составление комплекса утренней зарядки. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **30** | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по г/стенке с попеременным перехватом рук, переползание через г/коня, лазание по канату. Игра «Кто приходил?». Развитие координации. | *Уметь:* лазать по г/стенке, г/скамейке, через г/коня. | См. УУД урок № 28 |  |
| **31** | Комплексный | Лазание по канату. Лазание по н/скамейке. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?». Развитие координации. | *Уметь:* лазать по г/стенке, скамейке, канату, перелезать через коня. | См. УУД урок № 29 |  |
| **32** | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?». Развитие координации. | *Уметь:* лазать по г/стенке, канату, перелазать через коня. | Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализировать результаты двигательной активности. К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **3 четверть** | | | | | |
| **33** | Комплексный | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. П/игры «К своим флажкам», «Белые медведи». | Иметь представление о работе органов дыхания. Выполнять прыжки через скакалку. | Л – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П – знать правила п/игр. К – потребность в общении с учителем. Р – выполнять совместную деятельность, распределять роли. |  |
| **34** | Комплексный. | ОРУ со скакалкой. П/игры «Гонка мячей по кругу», «Змейка», «Пятнашки». Развитие быстроты, ловкости, координации. | Характеристика основных двигательных качеств. | Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях. П – знать правила п/игр. К - осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |  |
| **35** | Комплексный | ОРУ с г/палками. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее», «Совушка». | Развитие скоростно-силовых качеств. | См. УУД урок № 34 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (15ч) | | | | | |
| **36** | Комплексный | Инструктаж по т/б на спортиграх. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр. | Л – формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению. П – анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **37** | Комплексный | Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой и по дуге. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действия постановки и решения проблемы. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р – согласованно выполнять совместную деятельность. |  |
| **38** | Комплексный. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Попади в обруч». Развитие координации. | Соблюдать дисциплину и правила т/б во время игр. | Л – формирование социальной роли и положительного отношения ученика к учебе. П – анализ деятельности. К – потребность в общении и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **39** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись». Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | См. УУД урок № 37 |  |
| **40** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра («Передал – садись»). Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр. | См. УУД урок № 36 |  |
| **41** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | См. УУД урок № 36 |  |
| **42** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ П/игра «Мяч среднему») Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом  (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе п/игр. | См. УУД урок № 36 |  |
| **43** | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. П/игра «Мяч соседу»). Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе п/игр. | Л – формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учебе. П – анализ своей деятельности  К – потребность в общении, слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать  допущенные ошибки. |  |
| **44** | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. П/игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом  (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски») в процессе п/игр. | См. УУД урок №43 |  |
| **Футбол (4 часа)**  **45** | Комплексный | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии. Развитие координации. | Уметь технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | Л – понимают значение физического развития и принимают его, имеют желание учиться. П – используют общие приемы решения поставленных задач. К – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу, принимают инструкцию педагога и следуют ей. |  |
| **46** | Комплексный | Ведение мяча внутренней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами, распределять роли игроков в команде. | Л – проявляют дисциплину, трудолюбие и упорство в достижении цели. П – самостоятельно выделяют, формулируют цели и способы их осуществления. К – договариваются и приходят к общему решении в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений. |  |
| **47** | Комплексный. | Ведение мяча между стойками с обводкой стоек. ОРУ. П/игра «Слалом с мячом». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь организовывать и проводить игру с элементами футбола, соблюдать правила взаимодействия с партнерами. | См. УУД урок №46 |  |
| **48** | Комплексный | Прием и передача мяча ногами в паре на месте и в продвижении. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. |  | Л – проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. П – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются и приходят к общему решению. Р – формулируют учебные задачи вместе с учителем. |  |
| **4 четверть** | | | | | |
| **Самбо (4 часа)**  **49** | Комплексный | Техника безопасности. Специально – подготовительные упражнения «Самбо». Приемы самостраховки: на спину перекатом. | Развивать скоростные качества, ловкость и внимание. | Л – проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. П – ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |  |
| **50** | Комплексный | Приемы самостраховки: на спину перекатом. Удержание. Развитие координации. | Учить правильно выполнять падение на бок через партнера. | См. УУД урок № 49 |  |
| **51** | Комбинирован-  ный | Специально-подготовительные упражнения «Самбо». Приемы самостраховки:  На спину перекатом. Развитие координации. | Развивать координацию при падении. | Л – проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. К – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии игре. |  |
| **52** | Комбинирован-  ный | Упражнения для тактики: п/игры, игры-задания. Развитие координационных способностей. | Учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки. | Л – проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями. П – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |  |
| **Баскетбол (6ч.)**  **53** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой при передвижении шагом и бегом. П/игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Л – формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация действия постановки и решения проблемы.  К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **54** | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации. | *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действие постановки и решения проблемы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **55** | Комплексный | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. ОФП. П/игра «Передай другому». | Осваивать универсальные умения, ловкость во время подвижных игр. | См. УУД урок № 54 |  |
| **56** | Зачетный. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча по прямой на результат. Эстафеты с мячом. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Далее см. УУД урок № 55 |  |
| **57** | Комплексный | Ведение мяча в парах. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «У кого мяче меньше?». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Л – формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. П – стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **58** | Урок-игра | Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Игры по выбору. Эстафета с мячом. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Л – достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действие постановки и решения проблемы. К – потребность в общение с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **Легкая атлетика**  **10 час.**  **59** | Урок-игра | Т/безопасности. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных и.п. Бег с ускорением 30м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». | *Уметь:* бегать переменным темпом; чередовать ходьбу с бегом. Формировать потребности к ЗОЖ. | Л – формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учебе. П – контролировать режимы физической нагрузки на организм. К – потребность в общении с учителем, уметь слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **60** | Комплексный | Челночный бег 3 по 10м. Бег в равномерном темпе 3 мин. Развитие выносливости. Игра «День и ночь». | *Уметь:* бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила и технику челночного бега. | Л – достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **61** | Контрольный | Челночный бег 3 по 10м (контроль). Равномерный бег до 4  ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | *Уметь:* бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Знать различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов и бега и где их можно применять. | Л – волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. П – понятие «короткая дистанция». Поиск и выделение необходимой информации. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **62** | Контрольный | Прыжок в длину с места (контроль). Бег с э/палочкой. П/игра «С кочки на кочку». | Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. | Л – умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. П – уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |
| **63** | Контрольный | Подтягивание (контроль). Бег 30 и 60м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Метко в цель». | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). Выполнять высокий старт. | Л – достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. П – выделение и формулирование учебной цели. К – потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р - согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **64** | Комплексный | ОРУ. Бег 30м. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие координационных и скоростных способностей. П/игра «Кто дальше бросит». | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30м). | Л – волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. П – стремление выполнять социально значимую деятельность, быть полезным обществу. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **Прыжки, метания**  **(4ч.)**  **65** | Комплексный. | ОРУ. Прыжок с места. Челночный бег. Эстафеты. П/игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | См. УУД урок № 64 |  |
| **66** | Комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. П/игра «Удочка». Развитие скорости и координации. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | См. УУД урок № 64 |  |
| **67** | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную цель  (2x2м) с расстояния 4 - 5 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения при метании. | Л – формирование социальной роли и положительного отношения к учению. П - уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |
| **68** | Зачетный. | Бег до 4 мин. Метание малого мяча на дальность (на результат). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в метании. Подбирать комплекс упражнений УГГ и самостоятельных занятий. | Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. |  |
| Итого: 68 часов. | | | | | |