****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 2 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

4. Программы по физической культуре 1-4 классы авторов Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, 2017г.

5. Физическая культура: 2–й кл.: учебник/ Т.С.Лисицка, Л.А.Новикова. – М.: Астель, 2012. – 126(2)с.: ил.- (Планета знаний).

6. Примерная основная образовательная программа начального образования. Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по начальному образованию.

7. Санитарно- эпидемилогические правила и нормы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемилогические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред.Изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011г. №85)

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач,** направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи**:

***1. Оздоровительная задача***

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

***•*** Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

***•*** Формирование систематического наблюдении за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***2. Образовательная задача***

***•*** Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

***•*** Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

***•*** Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

***•*** Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

***3. Воспитательная задача***

***•*** Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***•*** Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

***•*** Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и само-регуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—организация своей деятельности, выбор и использование средств для достижения поставленной цели;

—активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;

— использование полученной информации в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Структура курса**

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а так же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**Место предмета**

**Изучения учебного материала «Физическая культура» 2 класс по учебнику Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»), 102 ч. (3 раза в неделю).**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс** (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

**Основы знаний о физической культуре** ( 6 ч)

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на негофизических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные

игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия*. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (96 ч)

*Организующие команды и приёмы***:** строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика** ( 24 ч)

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическуюскамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом,«лесенкой». *Торможение* падением.

**Подвижные игры** (30 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». *На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** положительное отношение к урокам физической культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** мотивация к выполнению закаливающих процедур.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

***•*** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

***•*** уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

***•*** называть меры по профилактике нарушений осанки;

***•*** определять способы закаливания;

***•*** определять влияние занятий физической культурой на

воспитание характера человека;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять различные виды бега;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

***•*** прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

***•*** выполнять кувырок вперёд;

***•*** выполнять стойку на лопатках;

***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять

спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём

«лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

***•*** рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

***•*** определять влияние закаливания на организм человека;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

***•*** выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

***•*** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** понимать цель выполняемых действий;

***•*** выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

***•*** адекватно оценивать правильность выполнения задания;

***•*** использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

***•*** анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

***•*** вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток

***•*** объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

***•*** самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

***•*** различать, группировать подвижные и спортивные игры;

***•*** характеризовать основные физические качества;

***•*** группировать игры по видам спорта;

***•*** устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

***•*** свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

***•*** сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

***•*** устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

***•*** высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***•*** договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2017/2018

**Общее количество часов:** 102

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание урока** | **Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)** | | **Домашнее задание** | **дата** | | **Требования к уровню подготовки в соответствии с ФГОС** | | | **Педагогические условия и средства реализации ФГОС** |
| **план** | **факт** | **Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)** | **Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)** | **Ценностно - ориентационная составляющая** |
|  | | | | | *Раздел 1: лёгкая атлетика и подвижные игры 24 часа - 24 ч* | | | | | | |  |
| 1. | Предупреждение травматизма во время урока занятий физическими упражнениями | 1 | 1.Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2.Повторить построение в шеренгу и колонну. 3.Повторить подвижную игру "Волк во рву" | мел, секундомер, учебник Физическая культура 2 класс Т.С.Лисицкая | | прыжки в длину с места |  |  | определять и кратко характеризовать физическую нагрузку | определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | определять и характеризовать физическую нагрузку, правила предупреждения травматизма | метод показа, словесный, групповой |
| 2. | история возникновения спортивных соревнований | 1 | 1.Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований 2.Разучить перестроение из одной шеренги в две 3.Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя 4.Повторить подвижную игру "Мышеловка" | свисток, секундомер, мел, учебник Физическая культура 2 класс Т.С.Лисицкая | | медленный равномерный бег до 1 мин. |  |  | иметь представление об истории спортивных соревнований | пересказывать тексты по истории физической культуры | выполнять перестроение из одной шеренги в две | групповой, показ, рассказ, демонстрация |
| 3. | История возникновения Олимпийских игр | 1 | 1.Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр 2.Повторить перестроение из одной шеренги в две 3.Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя 4.Разучить подвижную игру "Пустое место" | свисток, мел, учебник Физическая культура 2 класс Т,С.Лисицкая | | медленный равномерный бег до 2 мин. |  |  | знать историю возникновения Олимпийских игр | выполнять ходьбу в разном темпе | понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | групповой, фронтальный. метод показа, рассказа, демонстрация |
| 4. | Ходьба на носках и пятках | 1 | 1.Разучить перестроение из одной колонны в две 2.Разучить ходьбу на носках, на пятках 3.Повторить подвижную игру "Пустое место" | рулетка, секундомер, мел | | медленный равномерный бег до 3 мин. |  |  | уметь перестраиваться из одной колонны в две | осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений | групповой |
| 5. | Чередование ходьбы и бега | 1 | 1.Разучить чередование ходьбы и бега 2.Повторить ходьбу на носках, пятках 3.Обучить бегу на носках 4.Повторить игру "Воробьи, вороны" | свисток, секундомер, метр, мел | | медленный равномерный бег до 3 мин. |  |  | различать и выполнять строевые команды: "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!" и др. | описывать технику беговых упражнений | осваивать технику бега на носках | групповой, показ, рассказ |
| 6. | Перешагивание через предметы | 1 | 1.Обучите перешагиванию через предметы 2.Повторить чередование ходьбы и бега 3.Повторить бег на носках 4.Подвижная игра "Запрещённое движение" | мешочки с песком, кубики, мел, метр, секундомер | | прыжки по разметкам |  |  | осваивать технику перешагивания через предметы | проявлять координацию в игровой деятельности | проявлять координацию, осваивать технику | групповой |
| 7. | Бег 30 метров | 1 | 1.Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра 2.Разучить бег 30 метров 3.Повторить подвижную игру "Мяч соседу" | мяч, секундомер, мешочки | | бег с ускорением |  |  | выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра | описывать технику беговых упражнений | осваивать технику бега |  |
| 8. | Прыжок в длину с места | 1 | 1.Повторить бег широким шагом 2.Повторить прыжок в длину с места 3.Разучить прыжок с поворотом на 180 | мел, метр, секундомер | | прыжок в длину с места |  |  | осваивать технику бега широким шагом | проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | осваивать технику и проявлять физические качества при выполнении беговых упражнений | групповой |
| 9. | Челночный бег 3х10 | 1 | 1.Повторить прыжок с поворотом на 180 градусов 2.Повторить челночный бег 3х10 3.Повторить подвижную игру "Воробьи, вороны" 4.Развивать координацию движений | кегли, мел, стойки | | бег с ускорением |  |  | проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 | осваивать технику прыжка с поворотом на 180 градусов | проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 | групповой |
| 10. | Профилактика нарушений осанки | 1 | 1.Рассказать о профилактике нарушений осанки 2.Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки 3.Повторить подвижную игру "Охотники и утки" | учебник физической культуры 2 класс Т.С.Лисицкая, гимнастические палки | | повторить разученный комплекс |  |  | составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки | моделировать комплексы упражнений с учётом их цели на развитие силы | моделировать комплексы упражнений с учётом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости |  |
| 11. | Упражнения направленные на формирование правильной осанки | 1 | Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель. 3. Разучить подвижную игру «Передал- садись». | теннисные мячи, мишень, резиновый мяч | | повторить разученный комплекс |  |  | Осваивать технику метания малого мяча. | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Описывать технику метания теннисного мяча в цель | метод показа |
| 12. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров. Повторить отбивание резинового мяча двумя руками. Разучить подвижную игру «Передал- садись». | теннисные мячи, мишень, резиновые мячи | | имитация броска малого мяча |  |  | Описывать технику метания теннисного мяча в цель | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | групповой |
| 13. | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Разучить отбивание резинового мяча одной рукой. Повторить подвижную игру «Передал- садись». | резиновый мяч | | повторить разученный комплекс |  |  | Осваивать технику отбивания мяча одной рукой. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |  |
| 14. | метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров. Повторить отбивания резинового мяча двумя руками. Разучить подвижную игру «Передал- садись». | теннисный мяч, мишень, резиновый мяч | | повторить разученный комплекс |  |  | Описывать технику метания теннисного мяча в цель | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | групповой |
| 15. | Прыжки через скакалку | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Разучить прыжки через скакалку. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. Подвижная игра «Вызов номеров». Воспитывать внимание. | скакалки, теннисный мяч, мишень | | прыжки через скакалку |  |  | Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. | фронтальный |
| 16. | Броски набивного мяча от груди на дальность | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить прыжки через скакалку. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Развивать силу. | скакалки, набивные мячи | | прыжки через скакалку |  |  | Осваивать технику бросков большого мяча | Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди | Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | групповой |
| 17. | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Подвижная игра «Совушка». | скакалки | | прыжки через скакалку |  |  | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | групповой |
| 18. | Преодоление препятствий | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. Развивать быстроту. Подвижная игра «Передал- садись». | резиновый мяч | | бег с ускорением |  |  | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. |  |
| 19. | Летние Олимпийские игры | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». | учебник, мячи резиновые | | имитация броска мяча одной рукой |  |  | Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Проявлять силу в бросках мяча от груди |  |
| 20. | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Разучить бросок мяча одной рукой от плеча. Разучить подвижную игру «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи, баскетбольные мячи | | имитация броска мяча одной рукой |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Применять передачу в игре «Перестрелка». |  |
| 21. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал- садись». | баскетбольные мячи, резиновый мяч | | бросок мяча от груди |  |  | Применять передачу в игре «Передал- садись». | Проявлять быстроту при выполнении передачи. | Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |
| 22. | Бросок мяча рукой от плеча | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи | | имитация броска мяча одной рукой |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |
| 23. | подвижные игры | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь | скакалки, мячи, скамейки | | выучить подвижную игру |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |  |
| 24. | Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить перешагивание через предметы Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. Разучить подвижную игру "Мяч соседу" | мяч, кубики, мешочки | | прыжки по разметкам |  |  | осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра | моделировать технику выполнения игровых действий | осваивать и моделировать технику выполнения упражнений и игровых действий |  |
|  | | | | | *Раздел 2: гимнастика с основами акробатики 24 часа - 24 ч* | | | | | | |  |
| 1. | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | 1.Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2.разучить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру "Запрещённое движение" | скамейка, учебник физическая культура 2 класс | | упражнения на осанку |  |  | знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. | осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры | применять правила поведения на уроках гимнаситки | групповой, фронтальный |
| 2. | Физическое развитие человека | 1 | Дать представление о физическом развитии человека.2 Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами | скамейка, гимнастические маты, обручи | | повторить положение упор присев |  |  | иметь представление о физическом развитии человека. | характеризовать показатели физического развития | иметь представление о физическом развитии человека и характеризовать его показатели | групповой, фронтальный , индивидульный |
| 3. | влияние упражнений на физическое развитие человека | 1 | 1.Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека. 2.Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3.Повторить перекаты в группировке вперёд-назад | скамейка, кубики, набивные мешочки, гимнастические маты | | перекаты в группировке вперёд-назад |  |  | понимать влияние упражнений на физическое развитие человека | осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы | выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке | групповой , индивидуальный |
| 4. | Перекаты в сторону | 1 | 1.Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2.Обучить перекатам в сторону. 3.Повторить эстафеты с обручами | скамейка, гимнастические маты, обручи | | перекаты в группировке вперёд-назад |  |  | Осваивать технику перекатов в сторону. | Проявлять качества координации при выполнении перекатов | Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группи-ровке | фронтальный |
| 5. | Кувырок вперёд | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить перекаты в сторону. Обучить кувырку вперёд. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Повторить кувырок вперёд. Повторить подвижную игру «Передал- садись». | гимнастические маты, резиновый мяч | | повторить перекаты в сторону |  |  | Выполнить перекаты в группировке | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Осваивать технику кувырка вперёд. | фронтальный |
| 6. | лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ в ходьбе. Повторить кувырок вперёд. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра «Передай мяч». | гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, резиновый мяч | | повторить положение группировки |  |  | Осваивать технику кувырка вперёд | Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | фронтальный |
| 7. | Лазание по скамейке и гимнастической лесенке, одноимённым и разноимённым способом | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. Совершенствовать кувырок вперёд. Подвижная игра «Гномы, великаны». Воспитывать внимание | гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты | | повторить положение группировки |  |  | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков. | Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. |  |
| 8. | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30 гр) | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развивать гибкость. | гимнастическая скамейка, скакалки | | повторить комплекс упражнений со скакалкой |  |  | Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. | Осваивать комплекс упражнений со скакалкой | Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. | групповой |
| 9. | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. Повторить подвижную игру «Невод». | скакалки, гимнастические маты | | повторить комплекс упражнений со скакалкой |  |  | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. |  |
| 10. | Запрыгивание на горку матов | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Обучить запрыгиванию на горку матов. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. Повторить подвижную игру «Невод». | гимнастические маты | | стойка на лопатках |  |  | Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. | Осваивать технику запрыгивания на горку матов. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |  |
| 11. | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ в ходьбе. Повторить запрыгивание на горку матов. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. Повторить подвижную игру «Мышеловка». | гимнастические маты, | | стойка на лопатках |  |  | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги | Осваивать технику запрыгивания на горку матов. | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. |  |
| 12. | Вис лёжа на низкой перекладине | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. ОРУ на месте. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | разновысокие брусья, гимнастические маты | | стойка на лопатках |  |  | Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | групповой, фронтальный |
| 13. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Обучить подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине. Повторить перелезание через горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки». Развивать силу. | разновысокие брусья, гимнастические маты, резиновый мяч | | подтягивание на низкой перекладине |  |  | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | групповой, фронтальный |
| 14. | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. Повторить подтягивание на низкой перекладине. Повторить подвижную игру «Совушка». | гимнастические маты, перекладина | | подтягивание на низкой перекладине |  |  | Осваивать технику переползания в упоре на коленях. | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении препятствий. | фронтальный |
| 15. | Полоса препятствий | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Подвижная игра «Невод | скакалка, "горка" | | положение группировки |  |  | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении препятствий | фронтальный, индивидуальный |
| 16. | Подвижные игры | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать выносливость. | скамейки, маты, скакалки, мячи | | выучить подвижную игру |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  |
| 17. | Подтягивание из виса лёжа | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Перестрелка». Развивать силу. | низкая перекладина, резиновый мяч | | подтягивание на низкой перекладине |  |  | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |
| 18. | Подтягивание на низкой перекладине | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Перестрелка». Развивать силу | низкая перекладина, резиновый мяч | | подтягивание на низкой перекладине |  |  | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | фронтальный |
| 19. | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить кувырок вперёд. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра «Передай мяч». | гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, резиновый мяч | | повторить кувырок вперёд |  |  | Осваивать технику кувырка вперёд | Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | групповой, фронтальный |
| 20. | Лазание по гимнастической стенке с одноимённым и разноимённым способом | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. Совершенствовать кувырок вперёд. Подвижная игра «Гномы, великаны». Воспитывать внимание | гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты | | повторить кувырок вперёд |  |  | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков. | развивать внимание | фйронтальный |
| 21. | Подтягивание из виса лёжа на перекладине | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Перестрелка». Развивать силу | перекладина, резиновый мяч | | подтягивание на низкой перекладине |  |  | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять подтягивание на низкой перекладине | групповой, фронтальный |
| 22. | Подвижные игры по выбору | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать выносливость | мячи, обручи, скамейки | | повторить подвижные игры |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | групповой |
|  | | | | | *Раздел 3: Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 20 часов - 20 ч* | | | | | | |  |
| 1. | Правили поведения на уроках по лыжной подготовке | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повторить передвижение скользящим шагом без палок | лыжи, лыжные палки | | поднимание туловища |  |  | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Определять состав спортивной одежды | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | групповой |
| 2. | Поворот переступанием вокруг пяток | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. Игра на лыжах «Воротца». | лыжи, лыжные палки | | поднимание туловища |  |  | Осваивать технику скользящего шага без палок. | Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | групповой |
| 3. | Поворот переступание вокруг носков лыж | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. Повторить передвижение скользящим шагом с палками. Повторить игру «Воротца». | лыжи | | упор присев, упор лёжа |  |  | Осваивать технику поворотов переступанием на месте. | Проявлять координацию при выполнении поворотов. | Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | групповой |
| 4. | Передвижение скользящим шагом | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Совершенствовать скользящий шаг с палками. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. Игра «Снежком в цель». | лыжи | | упор присев, упор лёжа |  |  | Выполнять передвижение скользящим шагом | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | групповой |
| 5. | спуск в основной стойке | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить основную стойку лыжника. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. Повторить подъём ступающим шагом | лыжи | | упор присев, упор лёжа |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | групповой |
| 6. | Спуск в низкой стойке | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Обучить низкой стойке лыжника. Обучить спуску в низкой стойке. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом | лыжи, лыжные палки | | сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |  |  | Осваивать технику спуска в низкой стойке. | Проявлять координацию при выполнении спуска. | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения низкой стойки лыжника. | групповой |
| 7. | Подъём в уклон скользящим шагом | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить спуск в низкой стойке. Повторить подъём скользящим шагом. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. | лыжи, лыжные палки | | сгибание и разгибание рук в упоре |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом. | Выполнять передвижение скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | групповой |
| 8. | Подъём "лесенкой" | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу. | лыжи | | сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |  | Осваивать технику подъёма «лесенкой» в уклон | Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска. | Проявлять координацию при выполнении спуска. | групповой |
| 9. | Равномерное передвижение | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить подъём «лесенкой». Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. Воспитывать выносливость | лыжи | | поднимание прямых ног сидя на полу |  |  | Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции | Осваивать технику подъёма «лесенкой» в уклон | Выявлять типичные ошибки в технике передвижения скользящим шагом. | групповой |
| 10. | Подвижная игра лыжах "Быстрый лыжник" | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Совершенствовать подъём «лесенкой». Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». Развивать быстроту. | лыжи, лыжные палки | | поднимание прямых ног сидя на полу |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой». | Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции | Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска. | групповой |
| 11. | Торможение падением | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить торможение падением на бок. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». Равномерное передвижение до 800 м. | лыжи | | поднимание прямых ног сидя на полу |  |  | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции | Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции | групповое |
| 12. | Зимние Олимпийские игры | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить повороты на месте переступанием. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?». | лыжи | | поднимание прямых ног сидя на полу |  |  | Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. | Излагать правила и условия проведения игры. | Проявлять координацию при выполнении поворотов. | групповой |
| 13. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость | лыжи, лыжные палки | | поднимание туловища |  |  | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона | Проявлять координацию и выносливость при торможении падением. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции | групповой |
| 14. | Совершенствование спусков и подъёмов | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Спуск через «воротца» без палок. Совершенствование подъёмов изученными способами. Развивать силу. | лыжи | | сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |  | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. | Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска. | Излагать правила и условия проведения игры. | гроупповой |
| 15. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | лыжи, лыжные палки | | сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |  | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции | Излагать правила и условия проведения игры | групповой |
| 16. | Совершенствование изученных спосов передвижения | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне.Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость. Равномерное передвижение до 1000 м. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. Повторение подъёма «лесенкой». | лыжи, лыжные палки | | упражнения на равновесие |  |  | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона | Проявлять координацию и выносливость при торможении падением. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. | групповой |
| 17. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Выдача инвентаря. Передвижение к учебной лыжне. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | лыжи, санки, лыжные палки | | упражнения на равновесие |  |  | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Излагать правила и условия проведения игры | Выполнять передвижение скользящим шагом | групповое |
|  | | | | | *Раздел 4: Подвижные игры и лёгкая атлетика 34 часа - 34 ч* | | | | | | |  |
| 1. | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить подвижную игру «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи | | броски и ловля мяча |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Проявлять быстроту при выполнении передачи | групповой, фронтальный |
| 2. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал- садись». | волейбольные мячи | | броски и ловля мяча |  |  | Применять передачу в игре «Передал- садись». | Проявлять быстроту при выполнении передачи. | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | групповой |
| 3. | Бросок мяча рукой от плеча | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи, свисток | | броски и ловля мяча |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка" | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Проявлять быстроту при выполнении передачи | групповой, фронтальный |
| 4. | Подвижные игры | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь | волейбольные мячи, скаклка | | выучить 1-2 игры народов России |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Проявлять качества быстроты и координации в игре | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре | групповой |
| 5. | Передача и ловля волейбольного мяча | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал- садись». | баскетбольные мячи | | выучить 1-2 игры народов России |  |  | Применять передачу в игре «Передал- садись | Проявлять быстроту при выполнении передачи. | Проявлять качества быстроты и координации в игре | групповой |
| 6. | Бросок мяча от плеча | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи | | имитация броска мяча одной рукой от плеча |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». | Проявлять качества быстроты и координации в игре | Проявлять быстроту при выполнении передачи | групповой, фронтальный |
| 7. | Подвижные игры по выбору учеников | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь | мячи, скакалки, обручи | | выучить 1-2 игры народов России |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Проявлять качества быстроты и координации в игре | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельность | групповой |
| 8. | Способы закаливания | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Познакомить с простейшими способами закаливания. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. Повторить бег с изменением направления. Подвижная игра «Совушка | учебник, свисток | | медленный бег до 2 мин |  |  | Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм | Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | Проявлять качества быстроты и координации в беге с изменением направления | групповой |
| 9. | Передача в парах волейбольного мяча | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал- садись». | баскетбольные мячи | | медленный бег до 3 мин |  |  | Применять передачу в игре «Передал- садись». | Проявлять быстроту при выполнении передачи. | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | групповой |
| 10. | Бросок мяча одной рукой от плеча | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | волейбольные мячи | | ловля мяча |  |  | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». | Проявлять качества быстроты и координации в игре. | Проявлять быстроту при выполнении передачи. | групповой |
| 11. | Элементы спортивных игр | 2 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Разучить ведение баскетбольного мяча одной рукой. Разучить задания с элементами спортивных игр | баскетбольные мячи | | выпрыгивания из полного приседа вверх 7-10 раз |  |  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Проявлять качества быстроты и координации в игре | групповой |
| 12. | Ходьба противоходом | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. Разучить ходьбу противоходом. Подвижная игра «Волк во рву». | мел, свисток, скамейка | | прыжки в длину с места |  |  | Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. | Осваивать технику ходьбы противоходом | Выполнять ходьбу противоходом | групповой |
| 13. | Смыкание приставными шагами в шеренге | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. Повторить ходьбу противоходом. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | обручи, мел | | прыжки в длину с места |  |  | Выполнять ходьбу противоходом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы противоходом | групповой |
| 14. | Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте/ Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Ходьба в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Мышеловка | свисток, секундомер | | прыжки через скакалку |  |  | Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. | Понимать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. | расскрыватъ связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. |  |
| 15. | Прыжки с высоты | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. Повторить прыжки через скакалку. Подвижная игра «Запрещённое движение | скакалка, препятствие | | прыжки через скакалку |  |  | Осваивать технику мягкого приземления | Описывать технику прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | групповой |
| 16. | Прыжки в длину с разбега | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. Обучить прыжку в длину с разбега. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | препятствие, рулетка | | прыжки в длину с места |  |  | Осваивать технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега | групповой |
| 17. | Прыжки через скакалку на одной ноге | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге. Повторить прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Третий лишний». | рулетка, скакалка | | прыжки на скакалке на 1 ноге |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега | Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражне¬ний. | групповой |
| 18. | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. . Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. Обучить прыжку в высоту с разбега. | скакалка, стойка для прыжков в высоту | | прыжки на скакалке на 1 ноге |  |  | Осваивать технику прыжка в высоту с разбега | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега | групповой |
| 19. | Прыжки-многоскоки | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам - многоскокам. Повторить подвижную игру «Пустое место». | стойка для прыжка в высоту, рулетка | | повторить прыжки-многоскоки |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега | Осваивать технику прыжков- многоскоков | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. | групповой, фронтальный |
| 20. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить метание теннисного мяча на дальность. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | теннисный мячи, резиновый мяч | | имитация метания малого мяча |  |  | Совершенствовать технику метания на дальность | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | фронтальный |
| 21. | Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. Повторить метание теннисного мяча | теннисные мячи | | имитация броска малого мяча |  |  | Совершенствовать технику метания на заданное расстояние | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого |  | групповой, фронтальный |
| 22. | Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. Повторить отбивание резинового мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Мышеловка». | набивной мяч, резиновый мяч | | повторить прыжки многоскоки |  |  | Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого |  | фронтальный |
| 23. | Бег на 30 м | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить положение «высокого старта». Повторить бег на 30 м на время. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | свисток, секундомер, мячи | | положение высокого старта |  |  | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Осваивать технику бега различными способами. | Выявлять типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции. | фронтальный |
| 24. | Челночный бег 3х10 м | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить прыжок с поворотом на 180°. Повторить челночный бег 3x10 м. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений. | кубики для челночного бега, обручи | | положение низкого старта |  |  | Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м | Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |  |
| 25. | Совершенствование элементов спортивных игр | 1 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Воробьи, вороны | мячи | | бег с ускорением |  |  | Выполнять элементы спортивных игр | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | групповой |
| 26. | Подвижные игры и эстафеты | 3 | Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. ОРУ на месте. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | мячи, обручи | | игры народов |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | групповой |