**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Туроверовская основная общеобразовательная школа**

 Утверждено

 Директором

 МБОУ Туроверовская ООШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Лаптуров

 Приказ №113 от 30.08.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Ступень обучения (класс) **2 класс**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**начальное общее образование**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **105 (3 ч в неделю)**

Учитель **М.П.Воропаева**

Программа разработана на основе **авторской программы к курсу «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России».**

**Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. Москва: «Просвещение», 2012 г.**

 **х. Туроверов**

 **2017г.**

 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 105 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**2.Содержание программы**

 *Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры*.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

 *Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжной подготовки*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися
программы по физической культуре**

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| *У обучающегося будут сформированы:* |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* установка на здоровый образ жизни;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
 |
| *Обучающийся получит возможность для формирования:* |
| * понимания значения физической культуры в жизни человека;
* первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
* представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
* представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
* адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
* устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
* осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.
 |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| *Обучающийся научится:* |
| * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий.
 |
| *Обучающийся получит возможность научиться:* |
| * вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
* оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
* самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
* осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;
* проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
 |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| *Обучающийся научится:* |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
* строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
* ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
* осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
* осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
* устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
 |
| *Обучающийсяполучит возможность научиться:* |
| * осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
* самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
* произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
* анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
 |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| *Обучающийся научится:* |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
* контролировать свои действия в коллективной работе;
* во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
* следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
* контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
 |
| *Обучающийсяполучит возможность научиться:* |
| * учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
* при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
* аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
* последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
 |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| *Обучающийся научится:* |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
 |
| *Обучающийся получит возможность научиться:* |
| * планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь физической культуры с трудом
 |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| *Обучающийсянаучится:* |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* вести систематические наблюдения за их динамикой;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
 |
| *Обучающийся получит возможность научиться*: |
| * вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
 |
| ***Физическое совершенствование*** |
| *Обучающийся научится:* |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
 |
| *Обучающийся получит возможность научиться:* |
| * фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.
 |

1. **Календарно – тематическое планирование по физической культуре на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| 1 | 1.09 |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | **1** |
| 2 | 5.09 |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 3 | 6.09 |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 4 | 8.09 |  |  | 1 |
| 5 | 13.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 6 | 14.09 |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| *7* | *16.09* |  | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| *8* | *20.09* |  | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 9 | 21.09 |  | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 |
| *10* | *23.09* |  | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *11* | *27.09* |  | Метание малого мяча в горизонтальнуюи вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (14 ч)** | 1 |
| 12 | 28.09 |  | Равномерный бег *(3 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |
| *13* | *30.09* |  |  | 1 |
| *14* | *4.10* |  | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |
| *15* | *5.10* |  | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 16 | 7.10 |  | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |
| *17* | *11.10* |  | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |
| *18* | *12.10* |  | Равномерный бег *(6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | 1 |
| *19* | *14.10* |  |  | 1 |
| *20* | *18.10* |  | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| *21* | *19.10* |  |  | 1 |
| *22* | *21.10* |  | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |
| *23* | *25.10* |  |  | 1 |
| 24 | 26.10 |  | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | 1 |
| *25* | *28.10* |  |  | 1 |
|  |  |  | **Гимнастика (18 ч)** | 1 |
| 26 | 8.11 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| *27* | *9.11* |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | 1 |
| *28* | *11.11* |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | 15.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | 1 |
| *30* | *16.11* |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | 1 |
| *31* | *18.11* |  |  | 1 |
| 32 | 22.11 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1 |
| *33* | *23.11* |  |  | 1 |
| *34* | *25.11* |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 1 |
| *35* | *29.11* |  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима- | 1 |
| 36 | 30.11 |  | ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 1 |
| *37* | *2.12* |  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | 1 |
| *38* | *6.12* |  |  | 1 |
| 39 | 7.12 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| *40* | *9.12* |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| *41* | *13.12* |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |
| 42 | 14.12 |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |
| *43* | *16.12* |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1 |
| *44* | *20.12* |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1 |
|  |  |  | **Подвижные игры (18 ч)** | 1 |
| 45 | 21.12 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *46* | *23.12* |  |  | 1 |
| *47* | *10.01* |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *48* | *11.01* |  |  | 1 |
| *49* | *13.01* |  | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *50* | *17.01* |  |  | 1 |
| *51* | *18.01* |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *52* | *20.01* |  |  | 1 |
| *53* | *24.01* |  | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *54* | *25.01* |  |  | 1 |
| *55* | *27.01* |  | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.  | 1 |
| 56 | 31.01 |  | Развитие скоростно-силовых способ-ностей | 1 |
| *57* | *1.02* |  | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *58* | *3.02* |  |  | 1 |
| *59* | *7.02* |  | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *60* | *8.02* |  | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитиескоростно-силовых способностей | 1 |
| *61* | *10.02* |  | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| *62* | *14.02* |  |  | 1 |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | 1 |
| 63 | 15.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |
| 64 | 17.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |
| *65* | *21.02* |  |  | 1 |
| *66* | *22.02* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |
| *67* | *28.02* |  |  | 1 |
| *68* | *1.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| *69* | *3.03* |  |  | 1 |
| *70* | *7.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | 1 |
| *71* | *10.03* |  |  | 1 |
| *72* | *14.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |
| *73* | *15.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра  | 1 |
| 74 | 17.03 |  | «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |
| *75* | *21.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| *76* | *22.03* |  |  | 1 |
| *77* | *24.03* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |
| *78* | *5.04* |  |  | 1 |
| *79* | *7.04* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |
| *80* | *11.04* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |
| 81 | 12.04 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |
| *82* | *14.04* |  |  | 1 |
| *83* | *18.04* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1 |
| *84* | *19.04* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1 |
| *85* | *21.04* |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 |
| *86* | *25.04* |  |  | 1 |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (7 ч)** | 1 |
| 87 | 26.04 |  | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ.  | 1 |
| *88* | *28.04* |  | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |
| *89* | *2.05* |  | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |
| *90* | *3.05* |  | Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |
| *91* | *5.05* |  |  | 1 |
| *92* | *10.05* |  | Равномерный бег *(7–8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза» | 1 |
| *93* | *12.05* |  |  | 1 |
| *94* | *16.05* |  | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика (10 ч)** | 1 |
| 95 | 17.05 |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| *96* | *19.05* |  |  | 1 |
| *97* | *23.05* |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 98 | 24.05 |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| *99-100* | *26.05,**30.05* |  | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 2 |