

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21  
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1  
от 30 августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ СОШ №7

М.Н.Черкасова

Приказ № 86  
от 31 августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по физической культуре  
предмет

для 2 в класса

учителя Субботиной Надежды Бронюсовны

1 категория

(квалификационная категория)

2018 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
  - федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
  - примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
  - авторской программы по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012. );
- Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Базисный учебный план

Авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура»,

Государственный образовательный стандарт начального образования

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. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

### **Цель программы**

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.).

### **Задачи:**

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.

### **Требования к уровню подготовки уч-ся**

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

#### *Личностные результаты:*

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**После прохождения курса «Физическая культура» во 2-ом классе**

**Учащиеся будут знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Учащиеся будут уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень

### **Годовое планирование учебного материала**

**(99 часов, 3 часа в неделю)**

	Количество часов	Вид спорта

<b>1 четверть</b>	24	легкая атлетика, спортигры
<b>2 четверть</b>	23	гимнастика
<b>3 четверть</b>	30	лыжная подготовка
<b>4 четверть</b>	22	спортигры, легкая атлетика
<b>Итого</b>	99	

### **Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Комплексы домашнего задания

Комплекс №1

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Отводим левую руку в сторону, правую поднимаем вверх, опускаем. Левую руку выводим вперед, правую поднимаем вверх, опускаем. Повторяем упражнение для правой руки. Выполняем по 5 раз для каждой руки в медленном темпе.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону

Комплекс №2

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Наклоняемся вправо, правая рука скользит вдоль тела, левая на поясе, возвращаемся, повторяем в левую сторону. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

### Комплекс №3

**Упражнение 1.** Стоя прямо, прямые руки разведены в сторону. Повороты вправо и влево. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 2.** Ходьба на месте



Рабочая программа по физической культуре  
Начальная школа 2 класс  
I четверть

№	План	Факт	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)		
					Понятия	Предметный результат	Личностный результат
1	1 нед	03.09	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познакомить с правилами техники безопасности на уроках.	Профилактика травматизма.	Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Повторить построение в одну шеренгу и колонну. Игра «Волк во рву»	Мотивация учебной деятельности; приобретение опыта мыслительной деятельности
2	1 нед	05.09	История возникновения спортивных игр.	Познакомить с историей возникновения спортивных игр	Понятие «соревнование» Древние соревнования и их целевое назначение .	Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований Разучить перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра «Мышеловка»	Адекватная мотивация приобретение опыта мыслительной деятельности
3	1 нед	07.09	История возникновения Олимпийских игр.	Познакомить с историей возникновения Олимпийских игр.	Знать историю возникновения Олимпийских игр	Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. Повторить перестроение из одной шеренги в две; повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. Разучить игру «Пустое место»	Приводить примеры современных олимпийских игр как крупные международные соревнования; помогающие укреплению мира на Земле

4	2нед	10.09	Ходьба на носках и пятках .	Познакомить с ходьбой на носках и пятках	Беговая подготовка	Разучить чередование ходьбы и бега. Разучить ходьбу на носках и пятках. Повторить игру « Пустое место»	Навыки сотрудничества в разных ситуациях
5	2нед	12.09	Чередование ходьбы и бега.	Познакомиться с разновидностям и бега и ходьбы	Беговая подготовка.	Разучить чередование ходьбы и бега. Повторить ходьбу на носках и пятках. Обучить бегу на носках. Игра «Воробы; вороны».	Мотивация к выполнению упражнений
6	2нед	14.09	Перешагивание через предметы	Познакомить с перешагиванием	Беговая подготовка.	Обучить перешагиванию через предметы. Повторить чередование ходьбы и бега; бега на носках. Игра « Запрещённое движение».	Адекватно оценивать правильность выполнения задания
7	3нед	17.09	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Познакомить с ходьбой с высоким подниманием бедра	Беговая подготовка	Повторить перешагивание Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. Разучить игру « Мяч соседу».	Мотивация к выполнению упражнений
8	3нед	19.09	Бег широким шагом.	Познакомить с бегом широким шагом.	Беговая подготовка.	Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Разучить бег широким шагом. Игра «Мяч соседу».	Мотивация учебной деятельности
9	3нед	21.09	Прыжок в длину с места. Сдача норматива	Осваивать технику прыжка в длину.	Прыжковая подготовка.	Повторить бег широким шагом и прыжок в длину с места. Разучить прыжок с поворотом на 180 градусов.	Проявлять качество силы; быстроты ; выносливости и координации при выполнении беговых упражнений

10	4нед	24.09	Челночный бег 3х10 м. сдача норматива	Развивать координацию движений.	Беговая подготовка.	Повторить прыжок с поворотом на 180*. Разучить челночный бег, игру «Вороны и воробьи».	Мотивация учебной деятельности
11	4нед	26.09	Упражнения направленные на формирование правильной осанки.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Понятие об осанке человека.	Повторить комплекс упражнений ; направленный на формирование правильной осанки. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель. Игра « Передал – садись».	Соблюдать последовательность в их выполнении заданную дозировку
12	4нед	28.09	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	Познакомить с техникой метания.	Метание мяча.	Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижная игра « Передал – садись».	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх
13	5нед	01.10	Прыжки через скакалку	Познакомить с техникой прыжка через скакалку	Прыжковая подготовка	Разучить прыжки через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель. Игра « Вызов номеров» .	Мотивация к выполнению упражнений
14	5нед	03.10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Познакомить с техникой метания на дальность .	Метание малого мяча.	Разучить метание мяча в горизонтальную цель Повторить отбивание резинового мяча. Игра «Волк во рву».	Адекватно оценивать правильность выполнения метания
15	5нед	05.10	Броски набивного мяча (0,5	Выполнять броски набивного мяча	Метание набивного мяча (0,5 кг).	Повторить прыжки через скакалку и бросок набивного мяча. Повторить пробегание	Приобретения опыта мыслительной деятельности

			кг).от груди на дальность			под длинной скакалкой. Подвижная игра «Совушка.	
16	6нед	08.10	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд . сдача норматива – прыжки через скакалку за 1 мин	Познакомить с техникой прыжка с продвижением вперёд.	Прыжковая подготовка	Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Повторить пробегание через скакалку Подвижная игра « Совушка».	Мотивация к выполнению упражнений
17	6нед	10.10	Преодоление препятствий.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	Беговая подготовка.	Повторить разученные виды бега. Преодолевать полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. Развивать быстроту.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях
18 - 24	6нед 7нед 7нед 8нед 8нед 8нед	12.10 15.10 17.10 19.10 22.10 24.10 26.10	Подвижные игры.	Организовывать и проводить подвижные игры.	Игры.	Повторить подвижные игры. Воспитывать взаимопомощь « Охотники и утки». « Вызов номеров» «Передал садись» «Совушка» « Воробы и вороны» «Волк во рву» «Удочка» «Мяч соседу» Эстафеты	Адекватно оценивать правильность выполнения задания

**II четверть 2 класс**  
**Гимнастика с основами акробатики**

№	План	Факт	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)		
					Понятия	Предметный результат	Личностный результат
25	9нед		Правила поведения на уроках гимнастики	Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.	Понятие поведения на уроках .	Разучить ходьбу на носках по скамейке Повторить подвижную игру « Запрещённое движение»	Приобретение опыта мыслительной деятельности.
26	9нед		Физическое развитие человека	Дать представление о физическом развитие человека.	Понятие о физическом развитие человека .	Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. Разучить эстафету с обручами. Повторить положение упора присев	Называть основные показатели физического развития ( длина; масса тела; осанка)
27	9нед		Влияние упражнений на физическое развитие человека	Физические упражнения и их разнообразия	Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека .	Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы Повторить перекаты в группировке.	Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека
28	10нед		Перекаты в сторону	Разучить перекаты в группировке	Акробатика	Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке Обучить перекатам в группировке Повторить эстафету с обручами.	Мотивация учебной деятельности.

29	10нед		Кувырок вперёд	Разучить кувырок вперёд	Акробатика.	Повторить перекаты в сторону . Обучить кувырку вперёд Повторить подвижную игру « Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
30	10нед		Лазанье по гимнасти- ческой скамейке.	Осваивать лазанье	Прикладная гимнастика	Повторить лазанье по скамейке гимнастической стенке . Подвижная игра « Передай мяч».	Навыки сотрудничества в разных ситуациях .
31	11нед		Лазанье по скамейке одноимён- ным и разноимён- ным способом	Осваивать лазанье.	Прикладная гимнастика.	Повторить лазанье по скамейке. Совершенствовать кувырок вперёд. Игра.	Адекватно оценивать правильность выполнения задания.
32	11нед		Ходьба по наклонной скамейке под углом 30 *	Познакомить с ходьбой по наклонной скамейке.	Прикладная гимнастика.	Разучить ходьбу по наклонной скамейке Разучить комплекс упражнений Подвижная игра « Запрещённое движение» . Воспитывать внимание.	Адекватная мотивация
33	11нед		Стойка на лопатках согнув ноги.	Разучить стойку на лопатках.	Акробатика	Обучить стойке на лопатках согнув ноги. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. Разучить игру «Невод»Воспитывать смелость.	Мотивация учебной деятельности, приобретение опыта.



34	12нед		Запрыгивани е на горку матов	Познакомить с техникой запрыгивания на горку матов.	Прикладная гимнастика	Обучить запрыгиванию на горку матов. Повторить стойку на лопатках согнув ноги . Подвижная игра « Невод».	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
35	12нед		Стойка на лопатках выпрямив ноги.	Разучить стойку на лопатках « берёзка»	Акробатика.	Повторить запрыгивание на горку матов. Обучить стойке на лопатках выпрямив ноги. Игра «Мышеловка». Развивать гибкость.	Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений.
36	12нед		Вис лёжа на низкой перекладине	Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа.	Прикладная гимнастика.	Повторить вис лёжа на низкой перекладине; стойку на лопатках выпрямив ноги. Игра» Запрещённое движение»	Адекватная мотивация.
37	13нед		Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине. Сдача норм.	Познакомить с техникой подтягивания из виса лёжа.	Снарядная гимнастика.	Обучить подтягиванию из виса лёжа вис лежа . Повторить перелезание через горку матов. Игра «Охотники и утки»	Проявлять силу при выполнении подтягивания
38	13нед		Переполза- ние в упоре на коленях.	Познакомить с переползанием	Прикладная гимнастика.	Обучить переползанию по полу в упоре на коленях опираясь на предплечья Повторить подтягивание Подвижная игра «Совушка».	Приобретение опыта мыслительной деятельности
39	13нед		Полоса препятст-	Уметь сохранять равновесие на	Прикладная гимнастика.	Повторить переползание на полу под натянутой	Навыки сотрудничества в

			вий. Поднимание туловища за 1 мин (сдача норматива)	ограниченной площади опоры.		скакалкой.. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики .Игра «Совушка».; « Невод»	разных ситуациях.
40	14нед		Полоса препятст- вий. Наклон вперед сидя (сдача норматива)	Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Развитие гибкости.	Прикладная гимнастика.	Повторить переползание на полу под натянутой скакалкой.. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики .Игра «Совушка».; « Невод»	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
41 - 47	14нед 14нед 15нед 15нед 16нед 16нед		Подвижные игры	Организовывать и проводить подвижные игры.	Игры .для развития личностных качеств; организации отдыха и досуга	Подвижные игры: *Охотники и утки Совушка Невод Передай мяч Удочка Запрещённое движение Вызов номеров Третий лишний Эстафеты с обручем ; скакалкой	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья; развития физических качеств.

### III четверть 2 класс

#### Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе

№	План	Факт	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)		
					Понятия	Предметный результат	Личностный результат
48			Правила поведения на уроках по лыжной подготовки.	Дать представление о лыжной подготовке.	Лыжная подготовка.	Рассказать о правилах поведения на уроках Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.	Адекватная мотивация.
49			Поворот переступанием вокруг пяток	Овладение первичными навыкам .	Лыжная подготовка.	Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок Повторить поворот переступанием. Игра « Воротца»	Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма
50			Поворот переступанием вокруг носков лыж.	Иметь представление о переступании	Лыжная подготовка.	Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж и вокруг пяток Повторить передвижение скользящим шагом Игра « Воротца»	Мотивация учебной деятельности
51			Передвижение скользящим шагом.	Осваивать технику скользящим шагом .	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику скользящего шага Равномерное передвижение скользящим шагом 500 м Игра « Снежком в цель» .	Адекватная мотивация Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
52			Спуск в	Осваивать	Лыжная	Повторить основную стойку	Мотивация учебной

			основной стойке.	технику спуска в основной стойке	подготовка.	лыжника и спуск в основной стойке. Повторить подъём ступающим шагом	деятельности
53			Спуск в низкой стойке.	Осваивать технику спуска в низкой стойке .	Лыжная подготовка.	Обучить технике низкой стойке Совершенствовать подъём ступающим шагом	Мотивация учебной деятельности.
54			Подъём скользящим шагом .	Осваивать технику подъёма скользящим шагом.	Лыжная подготовка.	Повторить спуск в низкой стойке и подъём скользящим шагом. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.Повторить игру «Воротца».	Первичная самооценка своим действиям.
55			Подъём «лесенкой».	Осваивать технику подъёма « лесенкой» .	Лыжная подготовка.	Обучить подъёму « лесенкой» Совершенствовать спуски в низкой стойке . Воспитывать выносливость.	Адекватная мотивация.
56			Равномерное передвижение на лыжах.	Демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах.	Лыжная подготовка.	Повторить подъём « лесенкой» Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м Воспитывать выносливость.	Мотивация учебной деятельности.
57 - 58			Подвижная игра на лыжах « Быстрый лыжник»	Применять навыки полученные на уроках лыжной подготовке.	Лыжная подготовка.	Совершенствовать подъём 2 лесенкой» Разучить подвижную игру « Быстрый лыжник».	Первичная самооценка своим действиям.
59 -			Торможение падением.	Торможение способом падения	Лыжная подготовка.	Повторить торможение падением на бок и	Определять ситуации требующие

60				на бок при спуске с пологого склона		подвижную игру « Быстрый лыжник». Равномерное передвижение на лыжах до 800 м	применения правил предупреждения травматизма.
61 - 62			Зимние олимпийские игры	Познакомить с зимними олимпийскими видами спорта.	Лыжная подготовка.	Рассказать о видах спорта включённых в программу зимних олимпийских игр Повторить повороты переступанием на месте Игра « Кто дальше?».	Познавательная мотивация об зимних олимпийских игр.
63 - 64			Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Применять навыки полученные на уроках лыжной подготовки.	Лыжная подготовка.	Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
65 - 66			Совершенствование спусков и подъемов.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема	Лыжная подготовка.	Спуск через «воротца» без палок. Совершенствование подъёмов изученным способом.	Мотивация учебной деятельности.
67 - 68			Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	Лыжная подготовка.	Повторить технику передвижения на лыжах изученные на уроках ; эстафеты на лыжах	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

69 - 70			Подвижные игры.	Выполнять комплексы упражнений	Игры.	Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить игру «Пингвины с мячом», «Вызов номеров».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
71 - 72			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	Представление о физических упражнениях	Физические упражнения и их разнообразие	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Игры «Охотники и утки», «Совушка».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
73 - 74			Подвижные игры и эстафеты.	Организовывать и проводить подвижные игры.	Значение подвижных игр для укрепления здоровья.	Бросок мяча снизу на месте в щит, ловля мяча на месте, эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
75 - 76			Подвижные игры и эстафеты. Метание мяча в цель с 6 метров (сдача норматива).	Организовывать и проводить подвижные игры.	Игры.	Эстафета с мячами. Игры «Охотники и утки», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
77			Подвижные игры и эстафеты.	Организовывать и проводить подвижные игры.	Игры.	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.



**IV четверть**  
**Подвижные игры и легкая атлетика 2 класс**

№	План	Факт	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)		
					Понятия	Предметный результат	Личностный результат
78			Способы закаливания	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянием на организм.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. Повторить бег с изменением направления Игра «Совушка».	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
79			Ходьба противоходом	Иметь представление о ходьбе противоходом	Противоход.	Повторить размыкание приставными шагами. Разучить ходьбу противоходом Повторить игру «Волк во рву».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
80			Смыкание приставными шагами в шеренге	Осваивать смыкание приставными шагами .	Строевая подготовка.	Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. Повторить ходьбу противоходом . Игра «Воробы; вороны».	Мотивация к выполнению закаливающих процедур.
81			Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание человека.	Физические упражнения	Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера. Ходьба в полуприседе и приседе Подвижная игра «Мышеловка».	Зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой.

82			Прыжки с высоты	Осваивать технику приземления	Прыжковая подготовка.	Обучить прыганию с препятствия высотой до 40 см. Повторить прыжки через скакалку Повторить игру «Третий лишний».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
83			Прыжок в длину с разбега.	Осваивать прыжок в длину с разбега	Прыжковая подготовка.	Повторить прыгание с препятствия высотой 40 см Обучить прыжку в длину с разбега Игра «Вызов номеров».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
84			Прыжок в высоту с разбега.	Осваивать технику прыжка в высоту	Прыжковая подготовка.	Повторить комплекс упражнений со скакалкой Прыжки через скакалку на одной ноге . Обучить прыжку в высоту с разбега ..	Проявлять качества быстроты; выносливости; координации при выполнении прыжковых упражнений
85			Прыжки через скакалку на одной ноге.	Осваивать технику прыжка через скакалку.	Прыжковая подготовка.	Разучить комплекс упражнений направленный на развитие прыгучести Разучить прыжки через скакалку на одной ноге Повторить прыжок в длину с разбега . Подвижная игра «Пустое место».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
86			Прыжки многоскоки. (сдача	Иметь представление о технике прыжка	Прыжковая подготовка.	Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам многоскокам. Повторить	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности

			норматива)	многоскока		подвижная игра « Пустое место»	
87			Метание теннисного мяча на дальность (сдача норматива)	Иметь представление о технике метания мяча.	Метание мяча.	Повторить метание мяча на дальность Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей . Подвижная игра «Охотники и утки».	Проявлять качества силы; быстроты; координации при метании мяча.
88			Метание мяча на заданное расстояние.	Иметь представление о технике метания на заданное расстояние.	Метание малого мяча.	Повторить метание мяча на заданное расстояние и метание на дальность. Повторить игру « Невод» .	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, первичная самооценка.
89			Бросок набивного мяча ( 0;5 кг) от груди на дальность	Иметь представление о броске набивного мяча.	Бросок набивного мяча.	Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность и отбивы резинового мяча одной рукой на месте Игра «Пингвины с мячом».	Мотивация учебной деятельности
90			Бег 30м. (сдача норматива)	Осваивать технику бега на короткие дистанции.	Беговая подготовка.	Повторить положение высокого старта бег 30 м на время. Игра «Пингвины с мячом».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
91 - 93			Элементы спортивных игр Баскетбол.	Организовывать и проводить спортивные игры	Спортивные и подвижные игры.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Передача мяча в парах ; тройках . Игра «Воробьи, вороны».	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол .

94 - 96			Элементы спортивных игр Футбол.	Организовывать и проводить спортивные и Подвижные игры	Спортивные и подвижные игры	Повторить удар по неподвижному и катящемуся мячу ; подвижные игры по выбору учеников	Принимать активное участие в играх Проявлять находчивость в решении игровых задач;
97 - 99			Подвижные и спортивные игры ; эстафеты Кросс 1000м.	Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры и эстафеты	Эстафеты подвижные и спортивные игры.	Повторить подвижные игры: « Совушка»;» Волк во рву» « Воробьи вороны» « Пустое место» « Охотники и утки» « Пингвины с мячом; « Мяч соседу» « Вызов номеров» « Третий лишний» эстафеты с мячом ; скакалкой и т.д..	доброжелательность ; сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.