Пояснительная записка

Паспорт рабочей программы учебного курса «Физическая культура»

Тип программы программа начального общего образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
для педагогических работников МБОУ СОШ № 15 программа определяет приоритеты в содержании начального образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
для администрации МБОУ СОШ № 15 программа является основанием для определения качества реализации общего начального образования.

Категория обучающихся: учащиеся 2-х классов МБОУ СОШ №15

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 102 часа

Форма обучения: очная.

Режим занятий 3 часа в неделю

Формы контроля: текущий контроль, проверка уровня физической подготовки – 2 раза

1.Роль и место дисциплины в образовательном процессе.	<p>Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений.</p> <p>Для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер: физическое воспитание обучающихся в образовательных учреждениях, в том числе: модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях; сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока</p>
--	--

	<p>дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю.</p> <p>В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет использования эффективных методов обучения, повышения объема и качества занятий физической культурой. Отмечается также необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов многообразием вариативных образовательных программ. Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.</p> <p>Необходимость введения 3-го часа урока физкультуры продиктовано снижением двигательной активности обучающихся.</p> <p>Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Курс «Физическая культура» изучается в 2 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч).</p> <p>Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».</p> <p>Рабочая программа рассчитана на 102 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).</p>
<p>2. Адресат.</p>	<p>Программа адресована обучающимся 2-х классов МБОУ СОШ №15__.</p>
<p>3. Соответствие Государственному образовательному стандарту.</p>	<p>Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической</p>

культуре и авторской программы УМК «Школа 2100» под редакцией Б.Б. Егорова и Ю.Е. Пересадина.

Рабочая программа составлена в соответствии с Региональным базисным учебным планом. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники:

Физическая культура. 1-2 классы. Учебник Б.Б. Егорова и Ю.Е. Пересадина. В программе Б.Б. Егорова и Ю.Е. Пересадина 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, футбола и волейбола, народные игры.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. 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.

Предлагаемые рекомендации по введению третьего (дополнительного) часа физической культуры разработаны на основе нормативно-правовых документов Министерства образования РФ для органов управления образованием и образовательных учреждений по организации физического воспитания в 1-11 классах всех типов образовательных учреждений.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.
- приказ Минобрнауки РФ от 27.12.2011г. №2885. Все учебники системы «Начальная школа XXI века» входят в федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством

	образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2012/2013 учебный год.
<p>4. Цель программы.</p>	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.</p>
<p>5. Задачи программы.</p>	<p>В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; ➤ обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; ➤ развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; ➤ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; ➤ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; ➤ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; ➤ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; ➤ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам

	<p>двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</p> <p>➤ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.</p> <p>Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.</p> <p>Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.</p> <p>Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.</p> <p>Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p>
<p>6.Результаты изучения учебного предмета</p>	<p>В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

	<ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
<p>7. Формы организации образовательного процесса.</p>	<p>Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются <i>уроки</i> физической культуры, <i>физкультурно-оздоровительные мероприятия</i> в режиме учебного дня, <i>спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия</i> физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки</p>

	<p>физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.</p> <p>При проведении уроков используются беседа, интегрированные уроки, рассказ, подвижные игры с предметами и без них, ролевые игры, практические занятия в спортивном зале и на улице, направленные на укрепление силы, выносливости и ловкости детей, экскурсии.</p>
<p>8. Требования к уровню подготовки учащихся.</p>	<p><u>Знать и понимать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; ➤ правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; ➤ правила поведения на занятиях физической культуры. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; ➤ выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; ➤ выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; ➤ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; ➤ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости). <p><u>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур; ➤ преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; ➤ соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; ➤ наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; ➤ самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
<p>8.Образовательные технологии.</p>	<p>В процессе обучения используются современные образовательные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; ➤ личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. ➤ информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к

	занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;
<p>9. Освоения программного материала в 2 классе.</p>	<p>➤ В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:</p> <p><u>иметь представление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ о зарождении древних Олимпийских игр; ➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; ➤ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; ➤ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур. ➤ о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма. <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости); ➤ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; ➤ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); ➤ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия. <p><u>выполнять двигательные умения и навыки:</u></p> <p>Легкоатлетические упражнения Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.</p> <p>Подвижные игры Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.</p>

10. Содержание программы учебного курса.

В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 2-х классов (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		2	
1	Базовая часть	69	
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Подвижные игры	13	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	
1.5	Лыжная подготовка	20	
2	Вариативная часть	33	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	33	
ИТОГО:		102	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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 длины и 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 в 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

11. Формы и средства контроля.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7,0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5,6	7,2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,66
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	9	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	м	2	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

11.Перчень учебно-методических средств обучения.

Литература:

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В «Физическая культура» 1-4 классов – изд.-во «Вентана -ГРАФ»,2011г.
- Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В .Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. – изд.-во «Вентана -ГРАФ», 2011г.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УЧЕБНИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В – изд.-во «Вентана -ГРАФ», 2011г.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Бревно гимнастическое напольное	П
2.2	Козел гимнастический	П
2.3	Канат для лазанья	П
2.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П

2.5	Стенка гимнастическая	П
2.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
2.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
2.8	Палка гимнастическая	К
2.9	Скакалка детская	К
2.10	Мат гимнастический	П
2.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12	Кегли	К
2.13	Обруч пластиковый детский	Д
2.14	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
2.17	Лента финишная	
2.18	Рулетка измерительная	К
2.19	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.20	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.21	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.22	Аптечка	Д

ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть			4- четверть	
		1-11	12-27	28-41	42-48	49-50	51-70	71-78	79-91	92-102
1	Л/атлетика	11 часов								11 ч.
2	Подвижные игры		16ч		7	2ч		8	13 ч.	
3	Гимнастика			14						
4	Лыжная подготовка						20			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура. 1—2 классы» (Вентана- ГРАФ, 2011).

п/№ дата	Тема и содержание урока	Кол- во	Предметные результаты	Личностные и метапредметные результаты		КИМ
				Характеристика деятельности ученика		

урок а		часов, тип урока		Познавательные УДД	Регулятивн ые УДД	Коммуникативные УДД	Личностные УДД	
I четверть – 27 часов								
1 Л/ат л	Что такое физическая культура? Правила безопасности во время занятий. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «Встань в строй».	1 ОЗН	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Раскрывают понятие «физическая культура» <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	текущий
2 Л/ат л	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.».	1 ОЗН	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	текущий

3 Л/ат л	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Рефлексия	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	<i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	текущий
4 Л/ат л	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	комплексный	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	<i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.	<i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Учет в беге на 30 метров

5 Л/ат л	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Характеризуют основные части тела человека	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Учет прыжка в длину с места
6 Л/ат л	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные) Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	рефлексия	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами	Характеризуют основные части тела человека, формы движений	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	текущий

7 Л/ат л	Особенности зарождения физической культуры ОРУ. Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	комплексный	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
8 Л/ат л	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> История первых Олимпийских игр. Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	Рефлексия	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	текущий

9 Л/ат л	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	Рефлексия	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	текущий
10 Л/ат л.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Рефлексия	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	текущий

11 Л/ат л.	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м	комплексный	Учет в беге на 1000м	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	контрольный
12 Под виг ры	Спортивный калейдоскоп Строение глаза Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Рефлексия	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	текущий
13 Под виг ры	Специальные упражнения для органов зрения. Игра с мячом «Охотники и утки».	ОЗН	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Выполняют специальные упражнения для органов зрения	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	текущий

14 Подвиги	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	ОЗН	Пересказыват ь тексты по истории физической культуры.	Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Взаимодействуют ь в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	текущий
15 Подвиги	Подвижные игры Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Взаимодействуют ь в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	текущий
16 Подвиги	Подвижные игры Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	рефлексия	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	текущий

17 Под вигры	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	озн	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	текущий
18 Под вигры	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий
19 Под вигры	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий

20 Под вигр ы	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
21 Под вигр ы	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
22 Под вигр ы	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
23 Под вигр ы	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

24 Под виг ры	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
25 Под виг ры	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
26 Под виг ры	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
27 Под виг ры	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Капитаны».	Рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

II четверть – 21 час

28 гим- ка	Правила безопасности во время занятий. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	ОЗН	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
29 гим- ка	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».	ОЗН	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

30 гим- ка	Беседа. Признаки правильной осанки. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».	учетный	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
31 гим- ка	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка».	ОЗН	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

32 гим- ка	Значение напряжения и расслабления мышц». Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Кувырок вперед. Игра «Третий лишний».	рефлексия	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
33 гим- ка	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра «Два Мороза».	рефлексия	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

34 гим- ка	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке Игра «Лисы и куры».	ОЗН	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
35 гим- ка	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. Игра «Два Мороза».	комплексный	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

36 гим- ка	.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Игра «Третий лишний».	комплексный	Описывать технику гимнастически х упражнений на снарядах.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатически х, гимнастически х упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
37 гим- ка	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Упражнения в висе на гимнастической стенке.Игра «Пятнашки»	рефлексия	Осваивать технику гимнастически х упражнений на спортивных снарядах.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
38 гим- ка	.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Упражнения на бревне Игра «К своим флажкам».	рефлексия	Осваивать универсальные умения по взаимодействи ю в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастически х упражнений.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

39 гим- ка	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	комплексный	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
40 гим- ка	Гимнастика преодоление полосы препятствий. Игра «Кентавры»	рефлексия	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
41 гим- ка	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	комплексный	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	текущий
42	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». народная игра «Удочка».	рефлексия	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	текущий

43	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
44	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
45	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
46	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

47	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
48	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча»	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

III четверть – 30 часов

49 Подвиги	Спортивный каледойскоп Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	ОЗН	<u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
50 Подвиги	Спортивный каледойскоп Подвижные игры Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	ОЗН	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий

51	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	ОЗН	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
52	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	комплексный	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий
53	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	ОЗН	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	текущий

54	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	рефлективный	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	текущий
55	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	Объяснять технику выполнения скользящего шага	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
56	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага с палками	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	текущий
57	Разучивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	текущий

58	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км.	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	текущий
59	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	текущий
60	Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	ОЗН	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий
61	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	комплексный	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий

62	Оценивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий
63	Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км.	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий
64	Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий

65	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1 км.	комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	текущий
66	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
67	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	текущий

68	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	текущий
69	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	текущий
70	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	текущий

71	Подвижные игры- 8 ч Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	ОЗН	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<u>Называть</u> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	<u>Подготавливат</u> ь площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<i>Взаимодействова</i> <i>ть</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	текущий
72	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	рефлексия	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.	<u>Подготавливат</u> ь площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<i>Взаимодействова</i> <i>ть</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	текущий
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	рефлексия	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	<u>Моделировать</u> игровые ситуации.	<u>Подготавливат</u> ь площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<i>Взаимодействова</i> <i>ть</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	текущий
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	рефлексия	Правила игры. Проведение игры.	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.	<u>Общаться</u> и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	текущий

75	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	рефлексия	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	текущий
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
78	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	

79 Под вигры	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Прыжки через длинную скакалку Игра «Мяч водящему».	комплексный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
80 Под вигры	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку «Два мороза»	рефлексия	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий
81 Подвижные игры	Прыжки через планку с прямого разбега. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты. ОРУ. Игры «Пятнашки», Дыхательная гимнастика.	ОЗН	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	текущий

82 Под вигры	Прыжки через планку с прямого разбега. Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	ОЗН	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	текущий
83 Под вигры	Ведение мяча с изменением направления. Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «У кого меньше мячей».	ОЗН	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
84 Под вигры	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещения; подводящие упр-я для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»	рефлексия	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий

85 Под вигры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол» О.Р.У. с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
86 Под вигры	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой О.Р.У. с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	ОЗН	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
87 Под вигры	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	ОЗН	Развивать физические качества.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий

88 Под вигры	Нижняя прямая подача мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
89 Под вигры	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
90 Под вигры	Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий

91 Под виг ры	Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
92 л/ат л	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игра Воробьи и вороны	ОЗН	Описывать технику беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий
93 л/ат л	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Закрепление техники прыжка с разбега. Подвижная игра «Парашютисты».	комплексный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий

94 л/ат л	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Совершенствование техники прыжка с разбега Подтягивание на перекладине Игра: «Через кочки и пенечки».	комплексный	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	текущий
95 л/ат л	Урок – соревнование Учет техники прыжка с разбега Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	рефлексия	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий

96 л/ат л	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	ОЗН	Описывать технику метания малого мяча.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий
97 л/ат л	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы».	комплексный	Осваивать технику метания малого мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений для метания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий
98 л/ат л	Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3. Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4. Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине	рефлексия	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий

99 л/ат л	<p>Урок- игра Обучение технике бега Бег из разных исходных положениях. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ в парах</p>	ОЗН	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p>	текущий
100 л/ат л	<p>Урок – соревнование Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.</p>	комплексный	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	контрольный

101 л/ат л	Спортивный марафон Учет бега на выносливость. Подвижные игры Линейная эстафета	рефлексия	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
102 л/ат л	Урок – соревнование Формировать навыки ходьбы и бега. 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1000м. 4.Учить линейной эстафете. 5.Игра «Перестрелка»		<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	контрольный