**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Новолоктинская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено» на МО начальных классов**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Ермакова  ФИО  Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_\_ | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю.Гультяева  ФИО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | **«Утверждаю»**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Скорина  ФИО  Приказ от «\_\_ » \_\_\_\_\_\_2015г.  №\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

2 класс по предмету «Физическая культура»

2015-2016 учебный год

102 часа (3 час в неделю)

Учитель: Веденякина Ксения Вячеславовна,

учитель начальных классов

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании примерной основной образовательной программы ФГОС и авторской программыБ.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной.

Программа по физической культуре, 2 класс, с.160. // Образовательная система «Школа 2100». Федеральный государственный образовательный стандарт.

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, само- регуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условия- ми и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультур- ной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» во 2 классе предусматривается 102 ч. Из них 12 ч выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 78 ч – на раздел

«Физическое совершенствование».

Учебник «Физическая культура» позволяет учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МАОУ Новолоктинская СОШ на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отведено 102 часа в год из расчёта 3 часа в неделю.

Учебно – тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов |
| **Легкая атлетика** | **16 ч** . |
| **Подвижные и спортивные игры** | **15 ч.** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **18ч.**. |
| **Лыжные гонки** | **18ч.** |
| **Знания о физической культуре** | **35 ч.** |
| **Итого** | **102 ч.** |

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетичские признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**Первая часть** состоит из следующих разделов:

**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 физкультурной деятельности.**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Измерение 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 приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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 лёгкой 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. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел урока | Количество часов | Виды деятельности обучающихся |
| 1 | **Легкая атлетика** | **16 ч** . | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно  важные способы передвижения человека.  Правила поведения на уроке.  Физические упражнения и их влияние  на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.  культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| 2 | **Подвижные и спортивные игры** | **15 ч.** | Организация и проведение подвижных  игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.  Футбол – владение мячом; 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. |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | **18 ч.** | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |
| 4 | **Лыжные гонки** | **18 ч.** | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.  Соревнования. |
| 5 | **Знания о физической культуре** | **35 ч.** | Составление режима дня. Выполнение  простейших закаливающих процедур,  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц  туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |

**Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

• *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина,* «Физическая культура», учебник, книга 1 для 1–2-го классов.

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры**

**во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в разделе | Раздел, тема | Планируемые результаты обучения | | | Вид деятельности учащихся | Повторение | Дата | |
| Предметный результат обучения | Метапредметный результат обучения (УУД) | Личностные результаты обучения |
| план | факт |
| **Лёгкая атлетика.** | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Значение занятий физической культурой.  Правила предупреждения травматизма. ТБ. | Знать: Формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Выполнять требования по технике безопасности на уроках Ф.К | **Коммуникативные**: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  **Регулятивные:** Проговаривать последовательность действий на уроке.  Учиться работать по предложенному учителем плану.  **Познавательные:**  планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | **Личностные**: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Беседа по  правилам безопасности на уроках физической культуры. | Режим дня.  ТБ |  |  |
| 2 | 2 | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений – ходьба, бег.  Подвижные игры «Совушка», «Салки». | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бег в равномерном темпе. | Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. | Правила предупреждения травматизма |  |  |
| 3 | 3 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. | Разновидности движений в игре. | Выполнение простейших закаливающих процедур. |  |  |
| 4 | 4 | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений – ходьба, бег.  Подвижная игра « К своим флажкам».ТБ. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие  *короткая дистанция, бег на скорость.* | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения. | Подвижные игры на основе баскетбола. |  |  |
| 5 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Основные формы движений. | Правильно выполнять основные движения. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. | Подвижные игры на основе баскетбола. | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений – ходьба, бег. |  |  |
| 6 | 6 | Подвижные игры на основе мини-футбола.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Игра в мини – футбол. | Подвижные игры на основе баскетбола. |  |  |
| 7 | 7 | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений – ходьба, бег.  Челночный бег 4х9м. | Уметь выполнять бег с изменением направления. | Комплекс ОРУ  Бег из разных исходных положений.  Эстафеты. | Подвижные игры на основе мини-футбола. |  |  |
| 8 | 8 | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений.  Прыжки. ТБ. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. | Ходьба, бег, прыжки. | Основные формы передвижений ходьба, бег. |  |  |
| 9 | 9 | Подвижные игры на основе бадминтона.  Основные формы передвижений.  Подвижная игра  «Волк во рву». | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. | Прыжки. |  |  |
| 10 | 10 | Легкая атлетика.  Основные формы передвижений  Прыжковые упражнения.  Игра «Через кочки и пенечки». | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Комплекс ОРУ;  Прыжки в длину с места;  Спрыгивание и запрыгивание | Подвижные игры на основе бадминтона. |  |  |
| 11 | 11 | Легкая атлетика.  Развитие скоростно-силовых качеств.  ТБ. | Правильно выполнять  многоскоки с ноги на ногу. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Прыжки в длину с места.  Многоскоки.  Прыжки через препятствия. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 12 | 12 | Подвижные игры на основе настольного тенниса.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Ходьба, бег. | Подвижные игры на основе настольного тенниса. |  |  |
| 13 | 13 | Подвижные игры на основе мини-футбола.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Игра в мини – футбол. | Подвижные игры на основе настольного тенниса. |  |  |
| 14 | 14 | Легкая атлетика.  Метание малого мяча  на дальность  Игра: «Кто дальше». | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений. | Метание малого мяча  на дальность  Бег в медленном темпе 300м;  ОРУ с малым мячом;  Метание мяча в парах.  Игра: «Кто дальше». | Подвижные игры на основе мини-футбола. |  |  |
| 15 | 15 | Подвижные игры и национальные виды спорта России.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Ходьба, бег, прыжки. | Метание малого мяча  на дальность. |  |  |
| 16 | 16 | Легкая атлетика.  Метание мяча в вертикальную цель.  Игра «Самый меткий»  **ТБ.** | Уметь : пробегать дистанцию без остановок;  метать мяч в цель. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Метание мяча в вертикальную цель.  Развитие выносливости.  Равномерный 6 минутный бег. | Подвижные игры и национальные виды спорта России. |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры 15 ч.** | | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Подвижные и спортивные игры.  Подвижные игры с бегом и прыжками. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр. | ***Коммуникативные:***  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:***  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов. Подвижные игры «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». | Метание мяча. |  |  |
| 18 | 2 | Подвижные игры.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Бег , прыжки. | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 19 | 3 | Подвижные игры на основе бадминтона.  Основные виды движений в игре. | Уметь играть в бадминтон. | Бег , прыжки. | . Подвижные игры. |  |  |
| 20 | 4 | Подвижные и спортивные игры.  Подвижные игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Совушка». | Уметь играть и знать правила игр. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.  ***Познавательные:***  выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность/ | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.  Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов. | Подвижные игры. |  |  |
| 21 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Игра в баскетбол. | Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием. |  |  |
| 22 | 6 | Подвижные и спортивные игры.  Игры: « Мяч соседу»,  «Рыбы, птицы, Звери»,  «Утки и охотники» | Уметь играть и знать правила игр. | Коммуникативные:  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подвижные игры с мячом.  ОРУ с мячом.  ИГРЫ: « Мяч соседу»,  «Рыбы, птицы, Звери»,  «Утки и охотники» | Подвижные игры на основе баскетбола. |  |  |
| 23 | 7 | Подвижные и спортивные игры.  Игры: «Гонка мячей в колоннах», «Передал-садись», «Попади в цель» | Уметь играть и знать правила игр. | Подвижные игры с мячом. | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 24 | 8 | Подвижные игры на основе мини-футбола.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Игра в мини-футбол. | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 25 | 9 | Подвижные игры с бегом и прыжками.  Подвижные игры «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 26 | 10 | Подвижные игры с прыжками.  Обучение  игры «Салки с мячом», «Волк во рву». | Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе. | Подвижные и спортивные игры.  Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой;  Прыжки через скакалку на двух ногах | Комплекс ОРУ.  Прыжки на скакалке. |  |  |
| 27 | 11 | Подвижные игры на основе бадминтона.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Подвижные игры на основе бадминтона. | Подвижные игры с прыжками. |  |  |
| 28 | 12 | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.  Подвижные игры «По местам», «Стой», «Совушка». | Уметь играть в подвижные игры. Знать правила изученных игр. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег.  Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 29 | 13 | Способы физкультурной деятельности.  Режим дня, утренняя зарядка,  Физкультминутки,  закаливание.ТБ. | Знать и выполнять утреннюю гимнастику, режим дня. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Комплекс  ОРУ | Подвижные игры. |  |  |
| 30 | 14 | Подвижные игры на основе настольного тенниса.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Подвижные игры на основе настольного тенниса. | Комплекс  ОРУ |  |  |
| 31 | 15 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Комплексы  упражнений  утренней зарядки, на коррекцию осанки. | Знать и выполнять упражнения, разученные на уроке. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Комплексы  упражнений  утренней зарядки, на коррекцию осанки. | Настольный теннис |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 18ч.** | | | | | | | | | |
| 32 | 1 | Гимнастика  с основами акробатики.  Команды: становись, разойдись.  Игра: «По местам»; ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь выполнять повороты, знать понятия «шеренга», «колонна» | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Построение в колонну, шеренгу по сигналу. Повороты на месте. | Режим дня. |  |  |
| 33 | 2 | Гимнастика  с основами акробатики.  Развитие чувства равновесия.  Игра «Прыгающие воробушки». | Уметь держать равновесие на опоре (скамейке) | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. | Повороты на месте. |  |  |
| 34 | 3 | Гимнастика  с основами акробатики.  Строевые упражнения,  Акробатические элементы.  Игра «Море волнуется» | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. | Повороты. |  |  |
| 35 | 4 | Подвижные игры и национальные виды спорта России.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  . | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению | Подвижные игры и национальные виды спорта России. | Перекаты. |  |  |
| 36 | 5 | Гимнастика  с основами акробатики.  Строевые упражнения,  Акробатические элементы.  Игра «Космонавты» | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Повороты, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ. Перекаты в группировке назад, боком. Строевые упражнения, стойка на лопатках Упр. на развитие гибкости. | Подвижные игры. |  |  |
| 37 | 6 | Акробатические элементы, упоры.  Комбинация из элементов акробатики(«Ласточка», перекат назад, стойка на лопатках, «Мост» из положения лежа.)  Виды упоров. ТБ. | Уметь выполнять комбинацию по акробатике; знать и выполнять упоры на полу. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ. Игра «Не ошибись» | Подвижные игры. |  |  |
| 38 | 7 | Подвижные игры.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Упоры. | Подвижные игры. |  |  |
| 39 | 8 | Гимнастика  с основами акробатики.  Акробатические элементы, упоры.  Игра «Тоннель». | Уметь выполнять упражнения в упорах. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Комбинация по акробатике Упр. в упорах лежа, стоя на коленях, лежа на животе | Упоры. |  |  |
| 40 | 9 | Гимнастика  с основами акробатики.  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». ТБ. | Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Опорный прыжок, лазание.  Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. | Упоры.  Повороты. |  |  |
| 41 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Коммуникативные:***  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Игра в баскетбол. | Перелезания. |  |  |
| 42 | 11 | Гимнастика  с основами акробатики.  Танцевальные упражнения.  Игра «Удочка»,  «Зайцы в огороде». | Уметь выполнять танцевальные упражнения,  соблюдать правила в коллективных играх. | ***Коммуникативные:***  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ритмических упражнений. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | Подвижные игры. |  |  |
| 43 | 12 | Гимнастика  с основами акробатики.  Опорный прыжок, лазание.  Игра «Фигуры». ТБ. | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок. | ***Коммуникативные:***  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей. | ОРУ в движении.  Лазание по гимнастической стенке.  Перелезание через коня, опорный прыжок на «козла» на колени. | Подвижные игры. |  |  |
| 44 | 13 | Подвижные игры на основе мини-футбола.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Коммуникативные:  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  ***Регулятивные:***  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подвижные игры на основе мини-футбола. | Подвижные игры. |  |  |
| 45 | 14 | Гимнастика  с основами акробатики.  Висы, лазание. ТБ. | Уметь выполнять висы. | ***Коммуникативные:***  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  ***Регулятивные*** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Подтягивание из виса лежа.  Вис на согнутых руках.  Лазание по канату.  Перелезание через горку матов. | Подвижные игры. |  |  |
| 46 | 15 | Гимнастика  с основами акробатики.  Развитие силовых и координационных качеств.  Игра «Перетягивание в шеренгах». | Уметь выполнять упражнение на пресс и подтягивание. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ритмические упражнения.  Упражнение на пресс.  Подтягивание из виса. | Подвижные игры. |  |  |
| 47 | 16 | Гимнастика  с основами акробатики.  Развитие силовых и координационных качеств. | Уметь преодолевать препятствия. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и опорных прыжков. | Подвижные игры. |  |  |
| 48 | 17 | Знания о физическойкультуре.  История физической культуры.  Физическая культура древних времен.  Связь Ф.К. с трудовой и военной деятельностью. | Знать материал по истории Ф.К. | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения. | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Беседа, просмотр слайдов: | Настольные игры. |  |  |
| 49 | 18 | Подвижные игры на основе бадминтона.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Коммуникативные:***  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подвижные игры на основе бадминтона. | Закаливание. |  |  |
| **Лыжные гонки 18ч.** | | | | | | | | | |
| 50 | 1 | Лыжная подготовка  Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.  Игра «Снежки». ТБ. | Уметь подбирать лыжи и палки по росту, *знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.* Уметь подгонять крепления. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. Передвижение ступающим шагом | ТБ на лыжах. |  |  |
| 51 | 2 | Лыжная подготовка.  Ступающий шаг без палок и с палками. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. | ТБ на лыжах. |  |  |
| 52 | 3 | Подвижные игры и национальные виды спорта России. Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | Коммуникативные:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Разновидности движений в игре. | Повороты. |  |  |
| 53 | 4 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. ТБ. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом. | ***Регулятивные:***  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ступающий шаг.  Скользящий шаг без палок  Игра «Кто дальше?» | ТБ на лыжах. |  |  |
| 54 | 5 | Лыжная подготовка.  Скользящий шаг без палок и с палками. | Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками. *Иметь понятие об обморожении*. | Познавательные:  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение. ОРУ.  Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?» | ТБ на лыжах. |  |  |
| 55 | 6 | Подвижные игры.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Разновидности движений в игре. | Строевая подготовка. |  |  |
| 56-57 | 7-8 | Лыжная подготовка.  Скользящий шаг без палок и с палками.  Эстафеты на лыжах. | Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение. ОРУ.  Скользящий шаг без палок и с палками. | ТБ на лыжах. |  |  |
| 58 | 9 | Лыжная подготовка.  Повороты переступанием.  Подъем полуёлочкой.  Спуск в основной стойке. ТБ. | Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски. | ***Познавательные:***  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Построение. ОРУ.  Повороты переступанием вокруг пяток.  Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем полуелочкой. | ТБ на лыжах. |  |  |
| 59 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Разновидности движений в игре. | Строевая подготовка. |  |  |
| 60 | 11 | Лыжная подготовка.  Повороты переступанием.  Подъем полуелочкой.  Спуск в основной стойке. | Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение. ОРУ.  Повороты переступанием вокруг пяток.  Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем « полуелочкой», игра «Ворота». | ТБ на лыжах. |  |  |
| 61 | 12 | Подвижные игры на основе мини-футбола.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей. | Подвижные игры на основе мини-футбола | Строевая подготовка. |  |  |
| 62 | 13 | Лыжная подготовка.  Подъёмы и спуски под уклон.  Подвижная игра «Кто дальше прокатится?». | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. | ТБ на лыжах.  Повороты. |  |  |
| 63 | 14 | Подвижные игры на основе бадминтона.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | ТБ во время игры. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |
| 64-65 | 15-16 | Лыжная подготовка.  Развитие выносливости.  Передвижение скользящим шагом с палками на дистанции 500м. ТБ. | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Игра на склоне «Подними предмет», «Ворота». | ТБ на лыжах. |  |  |
| 66 | 17 | Подвижные игры и национальные виды спорта России.  Основные формы передвижений. | Правильно выполнять основные движения в игре | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Основные формы передвижений. | Подвижные игры |  |  |
| 67 | 18 | Лыжная подготовка.  Игра «Метко в цель». ТБ. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Построение. ОРУ.  Передвижение на лыжах скользящим шагом  500м. | Спуски, подъёмы. |  |  |
| **Знания о физической культуре 35 ч.** | | | | | | | | | |
| 68 | 1 | Подвижные игры.  Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | Правильно выполнять основные движения в игре | ***Познавательные:***  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Основные формы передвижений.  Разновидности движений в игре. | ТБ  Строевая подготовка. |  |  |
| 69 | 2 | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | Знать основные физические качества: Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Теоретический урок :  Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств. | Режим дня. |  |  |
| 70-71 | 3-4 | Гимнастика с основами акробатики.  Развитие силы и гибкости.  Ритмическая гимнастика. | Уметь  выполнять упражнения на развитие силы и гибкости | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Упражнения по акробатике.  Подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание от опоры. | ТБ  Строевая подготовка. |  |  |
| 72 | 5 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.  Организация и проведение игр. | Соблюдать правила соревнований. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.. |  | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. |  |  |
| 73 | 6 | Способы физкультурной деятельности.  Игра «Утки и охотники». | Уметь определять пульс по ЧСС | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Измерение длины и массы тела.  Измерение частоты сердечных сокращений.  Практическое измерение длины и массы тела.  Измерение пульса в покое и после нагрузки (20 приседаний за 30 с.) | Строевая подготовка. |  |  |
| 74 | 7 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.  Организация и проведение игр. ТБ. | Соблюдать правила соревнований. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | . | Подвижные игры с прыжками и бегом |  |  |
| 75 | 8 | Подвижные и спортивные игры. Развитие ловкости и быстроты. | Знать правила и уметь играть. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей. | Игры «Вызов номеров», «Пятнашки», «Два мороза», эстафеты. | Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие. |  |  |
| 76-77 | 9-10 | Подвижные и спортивные игры.  Развитие навыков владения мячом.  Игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом (передавать и ловить) | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  оценивать красоту телосложения и осанки,  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | **Личностные:**  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу». | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. |  |  |
| 78 | 11 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.  Организация и проведение игр.  ТБ. | Соблюдать правила соревнований. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | **Личностные:**  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. |  |  |
| 79 | 12 | Способы физкультурной деятельности.  Организация и проведение подвижных игр. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать правила. | ***Регулятивные:*** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | **Личностные:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Объяснение: название игры, цель, правила, участники, результат. Игры  « Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель». | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. |  |  |
| 80 | 13 | Физкультурно  оздоровительная деятельность.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Знать и уметь выполнять упражнения | ***Познавательные:***  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения; | **Личностные:**  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе  Звуковая дыхательная гимнастика  Упражнения для глаз. | Дыхательная гимнастика. |  |  |
| 81 | 14 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Соблюдать правила соревнований. | ***Коммуникативные:***  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | **Личностные:**  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Эстафеты. | Строевая подготовка. |  |  |
| 82-83 | 15-16 | Гимнастика с основами акробатики.  Висы и упоры,  лазание,  Опорный прыжок. | Уметь проходить по рукоходу, знать технику опорного прыжка. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Лазание по гимнастической стенке,; перелезание через коня.  Прохождение по рукоходу.  Опорный прыжок на коня  Игра «Тарзанка». | Строевая подготовка. |  |  |
| 84 | 17 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Организация и проведение игр. | Строевая подготовка. |  |  |
| 85-86 | 18-19 | Подвижные и спортивные игры. | Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.  Уметь выполнять ловлю и передачу мяча, ведение. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | ОРУ с мячом; ловля и передача мяча в парах; Ведение мяча на месте; игры «Передал-садись», «Гонка мяча в колоннах», «Мотоциклисты». | Упражнения с мячом. |  |  |
| 87 | 20 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Организация и проведение игр. | Упражнения с мячом. |  |  |
| 88-89 | 21-22 | Подвижные и спортивные игры.  Ведение мяча в движении и броски по кольцу.ТБ. | Уметь выполнять ведение в движении и бросок по кольцу. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | ОРУ с мячом; ловля и передача мяча в парах; Ведение мяча на месте и при передвижении шагом;  Бросок двумя руками от груди в кольцо для мини баскетбола. Игра «Пять передач» | Строевая подготовка. |  |  |
| 90 | 23 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Организация и проведение игр. | Строевая подготовка. |  |  |
| 91-92 | 24-25 | Подвижные и спортивные игры.  Игры с мячом. | Уметь владеть мячом и действовать и принимать решения во время игр. | ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | ОРУ с мячами; Игры:  «Мяч соседу», «Защита укрепления», «Играй-мяч не теряй», «Квадрат», «Перестрелка» | ОРУ с мячами. |  |  |
| 93 | 26 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Организация и проведение игр. | Строевая подготовка. |  |  |
| 94 | 27 | Легкая атлетика.  Ходьба и бег.  Построение, перестроение. Эстафеты. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Подв игра «Воробьи и вороны». | Строевая подготовка. |  |  |
| 95 | 28 | Легкая атлетика.  Ходьба и бег.  Игры «День и ночь», «Пятнашки». | Выполнять норматив в беге на 30м | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30м. | Строевая подготовка. |  |  |
| 96 | 29 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Организация и проведение игр. | Строевая подготовка. |  |  |
| 97 | 30 | Легкая атлетика.  Прыжки в высоту. ТБ. | Уметь выполнять прыжок в высоту. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с прямого разбега; Игра «Прыжок за прыжком». | ТБ при прыжках в высоту. |  |  |
| 98 | 31 | Легкая атлетика.  Прыжки. | Показать учебный норматив в прыжках в длину с места. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Прыжковые упр.; прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с прямого разбега; игра «Парашютисты»  Тест – прыжок в длину с места толчком двух ног. | ТБ при прыжках в высоту и длину с места. |  |  |
| 99 | 32 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Знать и выполнять правила соревнований. | ***Познавательные:***  Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Прыжки в высоту и длину с места. | ТБ при прыжках в высоту и длину с места. |  |  |
| 100 | 33 | Легкая атлетика.  Метание.  Развитие скоростных качеств. | Уметь метать мяч в цель. | ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Бег в равномерном темпе 1 км.; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель; Игра «Самый меткий» | Строевая подготовка. |  |  |
| 101 | 34 | Подвижные и спортивные игры. | Уметь владеть мячом и действовать и принимать решения во время игр. | ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | ОРУ с мячом. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |
| 102 | 35 | Эстафета. | Уметь владеть мячом и действовать и принимать решения во время игр. | ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  ***Коммуникативные:***  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. | Бег, ходьба, ОРУ с мячом и скакалками. | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |