

ЧУОО «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД «ДОВЕРИЕ»

Утверждаю

Директор ЧУОО «Доверие»

О.Л.Тирский

Педсовет №1 от 30.08.2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

**Физическая культура. 2 класс**

для УМК образовательной системы «ШКОЛА РОССИИ»

Подготовила

**Минаева Марина Владимировна**

учитель начальных классов

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 1-4 классы, В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014г.

### **Уровень программы.**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю, 68ч в год в 1-4 классах.

### **Структура и содержание рабочей программы.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	<b>Базовая часть</b>	68
1.1	Легкая атлетика и подвижные игры	16
1.2	Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры	20
1.3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	16
1.4	Легкая атлетика и подвижные игры	16

### Содержание учебного курса

#### 2 класс

#### Требования к уровню подготовки для учащихся 2-х классов:

##### Учащиеся должны знать:

Техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках.

Роль физических упражнений для физического развития.

Гигиенические правила и умение применять их.

Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.

Беседа: «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке,

об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках,

о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, конькам, основы изучения плавания,

о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорта.

### ***Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств.***

#### **ГИМНАСТИКА.**

- Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине.
- Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
- Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднятие ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
- Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
- Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

- Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

- «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
- «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

- БАСКЕТБОЛ – перемещения: стойка баскетболиста; перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

#### Вариативный компонент.

Данный вариативный образовательный компонент «Подвижные игры народов мира» изучается в рамках учебного предмета «Физическая культура» и является его органическим продолжением. Учебным образовательным планом в соответствии с ФГОС выделено 20 % , что составляет 20 часов от общего нормативного времени, отведённого на изучение предмета «Физическая культура», который предусматривает формирование современных представлений о национальных играх разных народов.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - 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:

- укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- 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 учебной 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 физкультурной 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».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 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.

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

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 ее 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 инвентарем 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 подсчет 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, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Планируемые результаты**

### **Ученики научатся:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Ученики получат возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Календарно-тематическое планирование

№ у р о к а	Тип урока  Кол- во часов	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты  (предметные)	Характеристика деятельности  (личностные и метапредметные)				Дата	Использован ие ТСО, компьютерн ой техники, компьютерн ого програ много обеспечения
				Личностные УУД	Познаватель- ные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>Легкая атлетика. 10 часов.</b>									
1	Вводный урок  1 час  (1)	Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? ОРУ. СБУ.П/И «Пятнашки»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		Использован ие компьютерн ой техники с целью показа учебного материала
2	Урок- игра  1 час  (2)	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать технику челночного бега, бега с	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность		Использован ие компьютерн ой техники с целью показа учебного материала,

		.Мониторинг.П/И «Кто быстрее»	ускорением.	упражнений	системы.	педагогами	или ошибочность результата		использование секундомера
3	Урок-игра 1 час (3)	Высокий старт с последующим ускорением.Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м. Мониторинг. П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
4	Контрольный урок 1 час (4)	Челночный бег 3x10м. <b>(Контроль)</b> СБУ.ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.»П/И «Вышебалы»	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средств контроль,оценка)		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
5	Контрольный урок 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты.Уметь правильно стартовать при беге на 30 м.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать		Использование компьютерной техники с целью показа

	(5)	(Контроль)Бег 30 метрв.П/и «Скакалочка»			системы.	педагогами	правильность или ошибочность результата		учебного материала, использование секундомера
6	Урок-игра 1 час (6)	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность.  Режим дня и личная гигиена. П/И «Гонка мячей по кругу»	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены, технику метания теннисного мяча.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
7	Урок-эстафета 1 час (7)	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.  <i>П/И «Кто Дальше»</i>	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Уметь правильно выполнять замах рукой при метании теннисного мяча.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
8	Зачётный	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно		Использование компьютерной техники с

	урок  1 час  (8)	<b>(на результат)</b> П/И «Вышебалы»	равномерном темпе 4 минуты	поставленных целей.	чередовании с ходьбой	сверстниками и педагогами	обосновывать правильность или ошибочность результата		целью показа учебного материала
9	Контр ольны й урок  1 час  (9)	Бег на выносливость 1000 м. мин. <b>(Контроль)</b>  П/И «Третий лишний»	Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.	Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		Использован ие компьютерно й техники с целью показа учебного материала, использован ие секундомера
10	Урок- эстафе та  1 час  (10)	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку.П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		Использован ие компьютерно й техники с целью показа учебного материала, использован ие секундомера

**Подвижные игры. (в материале раздела «Спортивные игры.») 6 часов.**

11	1. Урок - игра 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки через скакалку. П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Выполнять прыжки через скакалку.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
12	Урок-эстафета 1 час (2)	Игра «Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
13	Урок соревнования 1 час (3)	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»  <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.. Развитие скоростно- силовых способностей.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
14	Урок-игра 1 час (4)	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

15	Урок-эстафета 1 час (5)	П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
16	Сюжетный урок 1 час (6)	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

**Гимнастика с основами акробатики. 15 часов.**

17	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону.ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
18	Контрольный урок 1 час (2)	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. <b>(Контроль)</b> П/И «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки, выполнять упр. на гибкость.	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
19	Сюжетный урок 1 час (3)	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» Отжимания <b>(на результат.)</b>	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять группировку.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала



20	Урок-игра (4)	Перестроение из колонны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь выполнять перекаты в группировке.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
21	Урок-игра (5)	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
22	Зачётный урок 1 час (6)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация <b>(на результат.)</b> П/И «Рыбак и рыбки»	Правила техники безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила техники безопасности	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

23	Урок групповой деятельности 1 час (7)	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине.  П/И «Акула»	Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно спрыгивать и приземляться с гимнастической скамейки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
24	Урок-соревнование 1 час (8)	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
25	Зачётный урок. 1 час (9)	Вис на согнутых руках ( <b>на результат</b> ). Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

26	Урок-игра (10)	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять отжимание от пола.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
27	Урок путешествия 1 час (11)	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка»	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазанья и перелезания.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
28	Зачётный урок. 1 час (12)	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Выполнять отжимание от пола.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

29	Зачётный урок. 1 час (13)	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И «Скакалочка»	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Развитие координации, равновесия.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
30	Урок-эстафеты 1 час (14)	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

31	Урок-игра (15)	Строевые упражнения. Круговая тренировка  (Физические упражнения и их влияние на физическое развитие). П/И  «Алфавит»	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Уметь точно по сигналу приступить к следующему упражнению.  Уметь правильно спрыгивать со скамейки на 2 ноги..	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
----	-------------------	--	---	--	--	---	--	--	---

### Лыжная подготовка (16 ч)

32	Вводный урок 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами.  <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
----	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

33	Урок-повторение 1 час (2)	Передвижение ступающим шагом. Падение.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
----	---------------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--

34	Урок-закрепление 1ч (3)	Скользкий шаг. Равномерное передвижение до 1 км  Игра «На буксире»	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование секундомера
35	Урок-игра 1 час (4)	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Способность к волевому усилию, преодолению препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование секундомера
36	Урок-игра	Спуски в низкой стойке. Прохождение	Проявлять координацию при выполнении	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Анализировать результаты двигательной	Потребность в общении с учителем	Согласованно выполнять совместную		Использование компьютер

	1 час (5)	дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»	поворотов, спусков и подъемов.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	активности; фиксировать её результаты	Умение слушать и вступать в диалог	деятельность в игровых ситуациях		ерной техники с целью показа учебного материала
37	Урок-игра 1 час (6)	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. П/И «Воротики»	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		. Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
38	Урок-эстафета 1 час (7)	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведения подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
39	Урок-игра 1ч (8)	Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/И	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	. Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного

		«Ловишки»	лыжах по частоте сердечных сокращений.	инициативу, ответственность, причины неудач;	основных физ. Качеств.				материала
40	Зачётный урок. 1 час (9)	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. <b>(на результат)</b> Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И «Эстафета».	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование секундомера
41	Урок-игра 1ч (10)	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
42	Урок-игра 1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/И «Самый выносливый»	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		Использование секундомера



	(11)			результата с заданным эталоном	закаливания для укрепления здоровья.	педагогами	ситуациях		
43	Контрольный урок 1 час (12)	Передвижение на лыжах до 1,5 км. <b>(Контроль)</b> без учёта времени	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование секундомера
44	Урок-игра 1ч (13)	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. п/и «Проезжай и не задень»	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
45	Урок-игра 1ч (14)	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование секундомера
46	Урок-игра	Передвижение на лыжах до 1,5 км без	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Способность к волевому усилию, преодоление	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную		

	1ч (15)	учёта времени. П/И «Ловишки»	подготовкой.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	препятствия.	между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях		
--	------------	------------------------------------	--------------	--	--------------	---------------------------------	----------------------------------	--	--

### Подвижные игры (на материале раздела «Спортивные игры») 5ч

47	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. П/И «Горячий котёл»</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
48	Урок-игра 1 час (2)	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге <i>Значение закаливания для укрепления</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

		здоровья. П/И «Горячий котёл»							
49	Урок-игра 1 час (3)	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	13.03	Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
50	Урок-игра (4)	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	17.03	Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
51	Урок-игра 1 час (5)	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	20.03	Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

52	Зачётный урок 1 час (6)	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку ( <b>на результат.</b> ) П/И « эстафеты с мячом»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	24.03	Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
----	-------------------------------	---	---	--	--	--	--	-------	---

### Подвижные игры (на материале раздела «Спортивные игры») 6ч

53	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. П/И «Горячий котёл»</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
54	Зачётный	Ведение мяча (правой, левой	Принимать адекватные решения	Способность к самооценке на	Анализ своей деятельности;	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять		Использование компьютерн

	ый урок 1 час (2)	рукой) в движении. Прыжки через скалку <b>(на результат.)</b> П/И «эстафеты с мячом»	в условиях игровой деятельности.	основе критериев успешности учебной деятельности	сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях		ой техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
55	Урок-игра 1Ч (3)	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП.  Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
56	Зачётный урок - 1 час (4)	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой <b>(на результат).</b> П/И «эстафеты с мячом»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
57	Урок-игра 1ЧАС (5)	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа

		Игра «У кого меньше мячей»	спортивных игр.	отношения к учению	деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.				учебного материала
58	Урок-соревнование 1 час (6)	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И «Стенка»)	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

**Легкая атлетика. 10 часов.**

59	Урок-игра 1 час (1)	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И «Самый быстрый»	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
60	Контрольный урок 1 час (2)	Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе 3мин. П/И «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
61	Контрольный урок 1 час (3)	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м. <b>(Контроль)</b> . Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И «С кочки на кочку»	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
62	Контрольный урок 1 час (4)	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места <b>(Контроль)</b>  Бег с эстафетной палочкой. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

		«Самый сильный»	ходьбой	потребностей.	легкой атлетики				
63	Контрольный урок 1 час (5)	Итоговый мониторинг. Подтягивание <b>(Контроль)</b> . Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
64	Урок-игра 1 час (6)	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит.»	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
65	Урок	СБУ.ОРУ. Круговая эстафета.	Уметь выполнять равномерный бег с	Умение использовать	Уметь взаимодействие	Осуществлять продуктивное	Контролировать учебные действия,		Использование компьютерной



	эстафета 1 час (7)	П/И « Кто дальше бросит.»	изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	вать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	взаимодействие между сверстниками и педагогами	аргументировать допущенные ошибки		техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
66	Контрольный уро 1 час (8)	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров ( <b>Контроль</b> ). Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит.»	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
67	Урок групповой деятельности 1 час (9)	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
68		Бег до 3-4 мин.	Уметь метать	Проявлять	Уметь	Осуществлять	Самостоятельно		Использование компьютерной

Зачётный урок	Метание мяча на дальность ( <b>на результат</b> ) П/И «Вышебалы»	теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		техники с целью показа учебного материала
1 час (10)								

### Контрольные упражнения (тесты) физической подготовленности учащихся 2 классов.

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		отлично	хорошо	удов-но	отлично	хорошо	удов-но
1	наклон вперёд из и.п .сидя,см	14,0 и выше	7-10	3 и ниже	8,5 и выше	4-6	2 и ниже
2	поднимание туловища, кол.раз в 1 мин.	30	28	26	25	23	21
3	челночный бег 3 по 10 м/с	9.7	10.4	11.2	9.1	9.7	10.4
4	прыжок в длину с места, см	155	125	95	160	125	110
5	подтягивании, кол-во раз	12	7	3	4	2	1
6	бег на выносливость	без учёта времени					
7	бег на лыжах	без учёта времени					
8	бег 30 м/с	6.3	6.9	7.4	6.0	6.6	7.1
9	прыжки через скакалку, кол-во раз в мин.	80 и больше	70	60	70 и больше	60	50
10	Метание теннисного мяча на дальность	12	10	8	15	12	10
11	отжимание	8	6	4	10	8	5
12	Подъём ног из положения виса на ш/стенке	7	5	3	5	3	2

