

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Рабочая программа  
по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_  
автор учебника \_\_\_\_\_ Лях.В.И. \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
количество часов в неделю \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_  
количество часов в год \_\_\_\_\_ 102 \_\_\_\_\_  
учитель: \_\_\_\_\_ Бадматарова Н.П. \_\_\_\_\_

## **Пояснительная записка**

### **Особенности рабочей программы по предмету**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. 1-4 класс» М.: «Просвещение», 2011г, Федерального закона №273, Основной образовательной программой начального общего образования, проекта «Перспективная начальная школа», соотнесённой с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г с изменениями), требованиями СанПиН -2010г., Федеральным перечнем учебников Минобрнауки РФ приказ №253 от марта 2014 г. (с изменениями), Уставом школы №4, Положением о рабочей программе, Примерной программе по предмету.

### **Вклад предмета в общее образование**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности 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 образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Цель курса** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

**Курс рассчитан на 34 недели -102 часа ( 3 часа в неделю)**

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	29
2	Подвижные игры	26
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	26
5	Резерв	3

#### Приоритетные формы и методы работы с учащимися

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачётов.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).

Формы обучения

- фронтальные
- групповые
- индивидуальные

Методы обучения

1. Словесные, наглядные, практические
2. Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности)

#### Технологии обучения

Название	Цель	Сущность
Дифференциальное	Создание оптимальных условий	Усвоение программного

обучение	для выявления задатков, развития интересов и способностей	материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного (стандарт)
Активное обучение	Организация активности обучаемых	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности
Игровое обучение	Обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, навыков, умения	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации

### **Приоритетные виды и формы контроля**

Способы (методы) контроля:

устные

практические

Формы контроля:

игры

сдача нормативов

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### **Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 2-го года обучения**

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **«Знания о физической культуре»:**

научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

### **Способы физкультурной деятельности:**

научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

научатся:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **«Физическое совершенствование»**

научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

научатся:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

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

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

## **Содержание учебного курса**

### **«Знания о физической культуре»**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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, инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **«Способы физкультурной деятельности»**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

*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 нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

*Плавание.* Подводящие упражнения: входение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплытие 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

### **Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным

материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

№	Раздел (содержание)	Предметные действия	Универсальные учебные Действия
1	Подвижные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные ууд. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</li> <li>• Действие смыслообразования,</li> <li>• Нравственно-этическое оценивание</li> </ul> Коммуникативные ууд <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение выражать свои мысли,</li> <li>• Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</li> <li>• Управление поведением</li> </ul>

2	<p>Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу;          Применять правила безопасности при выполнении Упражнений;          Выполнять перестроения в строю;          Следить за самочувствием при физических нагрузках;          Контролировать режимы нагрузки на организм.          Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.          Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>партнера: контроль, коррекция.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</li> <li>• Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникбельности.</li> </ul> <p>Регулятивные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание,</li> <li>• волевая саморегуляция,</li> <li>• коррекция,</li> <li>• оценка качества и уровня усвоения.</li> <li>• Контроль в форме сличения с эталоном.</li> <li>• Планирование промежуточных целей с учетом результата.</li> </ul>
3	<p>Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).</p>	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту;          Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;          Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;          Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;          Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>Познавательные универсальные действия:</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение структурировать знания,</li> <li>• Выделение и формулирование учебной цели.</li> <li>• Поиск и выделение необходимой информации</li> <li>• Анализ объектов;</li> <li>• Синтез, как составление целого из частей</li> <li>• Классификация объектов.</li> </ul>
4	<p>Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).</p>	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;          Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;          Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;          Владеть способами поворотов на лыжах;          Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;          Применять простейшие правила обращения с лыжами;          Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	<p>Познавательные универсальные действия:</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение структурировать знания,</li> <li>• Выделение и формулирование учебной цели.</li> <li>• Поиск и выделение необходимой информации</li> <li>• Анализ объектов;</li> <li>• Синтез, как составление целого из частей</li> <li>• Классификация объектов.</li> </ul>

## **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

## **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, одной, двумя ногами.

## **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

## **Кроссовая подготовка, мини-футбол**

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Спортивная игра *мини-футбол:* а) удары по мячу ногами.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

### **Система оценки знаний и умений обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Итоговый контроль

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

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

## Проведение зачётно-тестовых уроков

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

Нормативы			2 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

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

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Литература

- *Лях В.И.* Физическая культура. Учебник для 1-4 классов – М.: Просвещение, 2013
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М.: «Просвещение», 2011
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс – М.: Вако, 2008

### Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Корбакова И.Н., Терешина Л.В. Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков. – М.: Баласс, 2010
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

### Учебно-практическое оборудование

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ▪ Мячи резиновые малые      | ▪ Скамейка гимнастическая Маты    |
| ▪ Мячи волейбольные         | гимнастические                    |
| ▪ Мячи футбольные           | ▪ Стенка гимнастическая           |
| ▪ Мячи баскетбольные        | ▪ Сетка волейбольная              |
| ▪ Палки гимнастические      | ▪ Щит баскетбольный тренировочный |
| ▪ Скакалки детские          | ▪ Рулетка измерительная           |
| ▪ Обруч пластиковый детский | ▪                                 |
| ▪ Кегли                     |                                   |

### Перечень медиатеки

- Интернет – ресурсы: [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru)  
<http://school-collection.edu.ru>  
<http://window.edu.ru>  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

### Технические средства обучения

- Компьютер учителя
- Мультимедийный проектор
- Доска интерактивная

### Учебно-методический комплект:

- *Лях В.И.* Физическая культура. Учебник для 1-4 классов – М.: Просвещение, 2013



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

№	Кол-во часов	Тема раздела Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Дата	По плану	Фак-ки
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД			
1	Вводный урок 1	<b>Легкая атлетика (15ч.)</b> Инструктаж по Т.Б.. 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 дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
2	1	Челночный бег 3по 10м Бег 30 м	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать технику челночного бега, бега с ускорением.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	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			
3	1	Бег с ускорением 30, 60 м	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику подтягивания.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
4		Бег в	Знать технику	Оценивать	Основы знаний о	Осуществлять	Взаимно			

	1	равномерном темпе 3мин. Бег 30м.	выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
5	1	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с разбега .	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 друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).			
6	1	Подтягивание .Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.			
7	1	.Прыжок в длину с места . П/и «Скакалочка»	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь правильно стартовать при	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать			

			беге на 30 м.	целей	системы.	педагогами	правильность или ошибочность результата			
8	1	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	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			
9	1	ОРУ.. Бег 30 м Метание малого мяча . П/И «Попади в цель»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь правильно принимать и.п при метании.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
10	1	Броски большого мяча П/И «Кто дальше»	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Уметь правильно выполнять замах	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			

			рукой при метании теннисного мяча.							
11	1	Бег до 3-4 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность.	Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
12	1	Равномерный бег 3 мин. е ходьбы и бега. П/И «Пустое место»	Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
13	1	Бег на выносливость 1000 м. 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	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			

					системы.					
14	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. П/И «Кто дальше бросит»	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 друга, уметь договариваться			
15	1	ОРУ..Преодоление полосы препятствий. П/И « Третий лишний»	Уметь чётко выполнять задание по ОФП.	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.			

16	1	<b>.Подвижные игры (12ч.)</b> 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.			
----	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--	--	--

17	1	Игра «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 друг друга, уметь договариваться		
18	1	Игра « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку	Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие скоростно- силовых способностей.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
19	1	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	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		
20	1	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.		

21	1	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке	Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
22	1	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		
23	1	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.		
24	1	Игра «Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность		

					ответственность, причины неудач;		результата		
25	1	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
26	1	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
27	1	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		

				поведения					
--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--

28	1	<b>Гимнастика с основами акробатики (18ч.)</b> Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ.	. 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.		
29	1	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.	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		
30	1	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.	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		
31	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед.	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		

32	1	Кувырок вперед, в сторону. П/И «Раки».	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		
33	1	Передвижение в колонне по одному. Акробатическая комбинация	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		
34	1	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. « П/И «Акула »	Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно прыгивать 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		

35	1	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа.	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		
36	. 1	Вис на согнутых руках. 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		
37	1	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		
38	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, П/И «Змейка»	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания 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		

39	1	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		
40	1	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.. П/И « Скакалочка»	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие мышц брюшного пресса, координации, равновесия.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
41	1	ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Упр. для мышц пресса.	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		

42	1	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, повороты. П/И « Совушка»	Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
43	1	Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения лёжа	Комплексы упражнений на развитие координации. Развитие мышц брюшного пресса, координации.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
44	1	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		
45	1	Строевые упражнения. П/И « Алфавит»	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности . Уметь точно по сигналу приступать к следующему упражнению. Уметь правильно	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		

			спрыгивать со скамейки на 2 ноги..						
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

46	1	<b>Лыжная подготовка. (26 ч.)</b> Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами.	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			
47	1	Передвижение ступающим шагом.	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			
48	1	Скользкий шаг без палок Игра «Проехать через ворота».	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

49	1	Скользкий шаг. 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			
----	---	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--	--	--

50	1	Повороты переступанием на месте.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
51	. 1	Повороты переступанием в движении.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
52	1	Игра «Кто дальше скатится с горки»	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
53	1	.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			
54	1	.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	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

					здоровья.					
55	1	Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
56	1	Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	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 физ. Качеств.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
57	1	Подъём 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			
58	1	Подъём 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			

59	1	Спуск. 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			
60	1	П/И «Лыжные гонки»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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			
61	1	Передвижение на лыжах. П/и «Самый выносливый»	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. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
62	1	Передвижение на лыжах.	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			
63	1	П/И «Проедь и не задень»	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев	Способность к волевому усилию,	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Контролировать учебные действия,			

				успешности учебной деятельности	преодоление препятствия.	между сверстниками и педагогами	аргументировать допущенные ошибки			
64	1	Подъем и спус.	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			
65	1	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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			
66	1	Прохождение дистанции. Спуски. Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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			
67	1	Передвижение на лыжах .П/И «Ловишки»	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			

68	1	Одновременно безшажный ход	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	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			
69	1	Передвижение на лыжах. П/И «Эстафеты»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	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			
70	1	.Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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			
71	1	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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			

72	1	<b>Подвижные игры (13ч).</b> Ведение мяча на месте. П/И « Горячий котёл»	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			
73	1	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	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			
74	1	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			
75	1	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			

76	1	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			
77	1	Ведение мяча Прыжки через скалку. )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			
78	1	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			

79	- 1	Броски в цель . Ведение мяча по прямой	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых			
----	-----	----------------------------------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--	--	--

			подвижных игр.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	постановки и решения проблемы.	педагогами	ситуациях			
80	1	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
81	1	Броски в 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			
82	1	Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	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			

83	1	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
84	1	ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			

85	1	<b>Легкая атлетика (14ч).</b> Бег из разных исходных положений.	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		
86	1	Челночный бег 3x10 м... П/И «С кочки на кочку»	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		
87	1	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м	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		
88	1	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места .	Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
89	1	Итоговый мониторинг. Подтягивание. П/И «Метко в цель.	Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		

				совершенстве.	способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	вступать в диалог	ситуациях		
90	1	ОРУ. Бег 30 метров. Метание мяча на дальность.	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		
91	1	ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
92	1	ОРУ. Бег 30 метров Метание мяча на дальность.	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	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

					умений.				
93	1	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		
94	1	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
95	1	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И «У медведя во бору»	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты 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		
96	1	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И «У медведя во	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять	Достижение лично значимых результатов в	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее	Потребность в общении с учителем Умение	Согласованно выполнять совместную деятельность		

		бору»	высокий старт с последующим ускорением	физическом совершенстве.	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	слушать и вступать в диалог	в игровых ситуациях		
97	1	Бег 3 мин. П/И «Лапта»	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		
98	1	ОРУ..Преодоление беговой полосы препятствий .П/И «Лапта»	Уметь чётко выполнять задание по ОФП. Соблюдать правила игры.	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.		
99	1	Резервный урок.							
100	1	Резервный урок.							
101	1	Резервный урок.							
102	1	Резервный урок <b>Итого:102 часа.</b>							



