Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Асланинская средняя общеобразовательная школа»**

Тюменская область, Ялуторовский район, с. Аслана, ул. М.Джалиля, 6 а, тел. 97-2-87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Протокол №\_\_\_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г | «Согласовано»Заместитель руководителя по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г | «Утверждаю»Директор МОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ №\_\_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Рабочая программа педагога

по физической культуре

для 2 класса

(уровень начального общего образования)

Составитель: учитель начальных классов Челялова Земфира Мансуровна

2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и на основе авторской программы А.В. Шишкина «Физическая культура» (М.: Издательство «Академкнига/Учебник)

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;

- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;

- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

**Цель учебного предмета физическая культура** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическаякультура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

-при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обусловливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. **Расширить тематику блока** «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах иидеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. **Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать **задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.**

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;

- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;

- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;

- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

**Новизна учебной программы** состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Во 2 классе курс рассчитан на ***102 часа (3 часа в неделю)***.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

*- Ценность патриотизма и Российской гражданственности* - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

*- Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

*- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

*- Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

*- Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

*- Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

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

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

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

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

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получат возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получат возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получат возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

- выполнять метания теннисного мяча на дальность;

- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

- играть в футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол; передвигаться на коньках по льду; проплывать дистанцию 25 метров кролем на груди.

**Содержание предмета «физическая культура»**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки в 1 классе** включает 5 содержательных блоков:

***1 блок.*** *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

2 класс. Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

***2 блок.*** *Здоровый образ жизни.*

*2 класс.* Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

***3 блок.*** *Начальные основы анатомии человека.*

*2 класс.* Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

***4 блок.*** *Спорт.*

*2 класс.* Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

***5 блок.*** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

*2 класс.* Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека;использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы | Минимальное количество часов (уроков) по классам  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Теоретическая подготовка*  | 10 | 10 | 10 | 10 |
| *Физическая подготовка,* в том числе: |
| Общеразвивающие упражнения  |  |  |  |  |
| Подвижные игры, в том числе спортивные  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики  |  |  |  |  |
| Передвижение на лыжах  | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Передвижение на коньках  | 4 | 6 | 6 | 8 |
| Плавание  | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Виды спорта (по выбору и с учетом возможностей образовательного учреждения)  |  |  |  |  |

* Общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.

|  |
| --- |
|  |

Так как в образовательном учреждении МОУ - СОШ №2 г. Можайска нет условий для изучения блока программы «Плавание», часы, отведенные на этот блок, распределены по разделам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Теоретическая подготовка». В результате часы распределены следующим образом:

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков)2 класс |
| *Теоретическая подготовка*  | 15 |
| *Физическая подготовка,* в том числе:  |
| Общеразвивающие упражнения  | На каждом уроке |
| Подвижные игры, в том числе спортивные  | 20 |
| Легкая атлетика  | 37 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 |
| Передвижение на лыжах  | 15 |
| Передвижение на коньках  | 6 |
| Плавание  | - |
| Всего | 102 |

* Темы раздела «Теоретическая подготовка» изучаютсяво всех практических блоках физической подготовки.

**2 класс**

**Общеразвивающие физические упражнения** с предметами и без предметов.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

**Физические упражнения** на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

**Легкая атлетика.**

***Бег:*** равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 х (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

***Прыжки****:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

***Метания*** теннисного мяча на дальность и точность.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

***Акробатические упражнения.*** Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

***Гимнастические упражнения*** прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовки.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Подвижные игры:*** разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

***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.

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

**Плавание.** Подготовительные упражнения. Кроль на спине (плавание в полной координации, плавание по элементам). Кроль на груди (упражнения для согласования движений ногами и дыхания, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха, упражнения для согласования движений руками и дыхания, плавание в полной координации, плавание по элементам). Старт из воды. Упражнения для изучения простых поворотов (плоский поворот, поворот на спине).

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технические действия плавания. Сохранять обтекаемое и уравновешенное положение тела в воде. Осваивать навыки правильного дыхания в воде.

Выполнять рациональные движения ногами руками при плавании способами кролем на груди и на спине. Осваивать согласование движений при плавании кролем на груди и на спине. Соблюдать правила безопасного поведения в бассейне и в воде.

Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по плаванию. Осваивать простейшие способы выполнения поворотов. Выполнять старт из воды. Проплывать отрезки способом кроль на груди и на спине.

**Передвижение (катание) на коньках.** Специальные упражнения на льду. Скольжение на двух конках, на одном коньке. Торможение. Перебежка. Повороты дугой, приставными шагами. Движение по прямой, по повороту.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Понимать и соблюдать правила техника безопасности катания на коньках. Осваивать передвижение на коньках на льду. Выполнять двигательные задания на коньках.

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение предмета**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре для 1-2 класса и 3-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

**Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса)

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

**П** – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |

 | **Количество** |
|

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь** |

 |
|

|  |
| --- |
| Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные  |

 | Ф |
|

|  |
| --- |
| Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг. Мат гимнастический  |

 |

|  |
| --- |
|  |

**П** |
|

|  |
| --- |
| Скакалки детские. Гимнастические коврики. Обруч пластиковый детский. Палка гимнастическая. Кегли  |

 | **П** |
|

|  |
| --- |
| Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые.  |

 |

|  |
| --- |
|  |

**Д** |
|

|  |
| --- |
| Эстафетные палочки  |

 | **Ф** |
|

|  |
| --- |
| Лыжи детские с креплениями и палками. Коньки детские.  |

 | **К** |
|

|  |
| --- |
|  **Учебно-практическое оборудование**  |

 |
|

|  |
| --- |
| Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м)  |

 | **Д** |
|

|  |
| --- |
| Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Сетка для переноса и хранения мячей.  |

 | **Д** |
|

|  |
| --- |
| Аптечка для оказания первой помощи  |

 | **Д** |
|

|  |
| --- |
|  **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**  |

 |
|

|  |
| --- |
| Физическая культура: 1-2 кл.: Учебник для общеобразоват. Учреждений : В 2 ч. / А.В.Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов. - М.: Академкнига/Учебник, 2013. – 144 с. : цв. ил. |

 | **Д** |
|

|  |
| --- |
|  **Технические средства обучения**  |

 |
|

|  |
| --- |
| Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор  |

 | **Д** |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

2 класс 102 часов (3 часа в неделю)

Автор А.В. Шишкина

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ по теме** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** |
| **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| **Легкая атлетика (13 ч.)** |
| 1. | 1. | **02.09** | Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. Разминка. | Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры. | Физическая культура, спорт, спортивная форма. Шеренга, команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево». | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Умение выполнять строевые команды. | **Регулятивные:**выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Коммуникативные:** умение слушать и понимать других. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |
| 2 | 2 | **03.09** | Равномерный бег, бег с ускорением. | Развитие скоростных качеств. | Бег с ускорением.Низкий старт. | Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**знать о пользе бега для укрепления здоровья.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 3 | 3 | **04.09** | Бег с изменением частоты и длины шагов.  | Осваивать технику бега различными способами. | Секундомер, старт, финиш, стадион, скорость. | Бегать на короткую дистанцию с ускорением.Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | **Регулятивные:**-принимать и сохранять учебную задачу;-осуществлять контроль по образцу**Познавательные: :** использовать физическую подготовленность в активной жизнедеятельности.**Коммуникативные:** задавать вопросы. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 4 | 4 | **09.09** | Челночный бег 3 х (5-10) м.  | Осваивать технику челночного бега. | Челночный бег. | Соблюдать правила предложенных упражнений. | **Регулятивные:**адекватно воспринимать словесную оценку учителя.**Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 5 | 5 | **10.09** | Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные. | Развитие скоростных качеств. | Координация движений. | Правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | **Регулятивные:**принимать и сохранять учебную задачу.**Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** -умение слушать и понимать других;**-** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 6 | 6 | **11.09** | **Режим дня.****Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №1.** | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Режим дня, гимнастика, здоровый образ жизни, разминка. | Составление и соблюдение режима дня. | **Познавательные:** использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности.**Регулятивные:** умение работать по алгоритму.**Коммуникативные:** умение обосновывать свою точку зрения. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 7 | 7 | **16.09** | Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Прыгучесть, виды прыжков. | Выполнять прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°.. | **Регулятивные:**осуществлять контроль по образцу.**Познавательные:**понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Коммуникативные:** умение обосновывать свою точку зрения. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 8 | 8 | **17.09** | Прыжки через препятствия, прыжки со скакалкой. | Выполнять прыжки по заданию учителя. | Запрыгивание, спрыгивание. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Приземляться в прыжке на две ноги. | **Регулятивные:**выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 9 | 9 | **18.09** | Прыжки в длину с места. | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Качества силы, быстроты, выносливости и координации | Выполнять прыжки в длину с места. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** умение слушать и понимать других. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 10 | 10 | **23.09** | Разнообразные виды прыжков на месте и с продвижением вперед. | Выполнять прыжки по заданию учителя. | Виды прыжков. | Правильно выполнять основные движения в прыжках.  | **Регулятивные:**-принимать и сохранять учебную задачу;-осуществлять контроль по образцу.**Познавательные:**понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Коммуникативные:** умение обосновывать свою точку зрения. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 11 | 11 | **24.09** | Метание малого мяча на дальность из положения стоя.  | Принимать исходное положение для метаний. | Исходное положение, цель (мишень), меткость. | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | **Регулятивные:**выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Познавательные:**понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Коммуникативные:** -задавать вопросы;-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 12 | 12 | **25.09** | Метание малого мяча на дальность из положения стоя. | Демонстрировать технику метаний. | Стойка, заданное расстояние. | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Коммуникативные:** -умение слушать и понимать других;**-** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 13 | 13 | **30.09** | Метание малого мяча на точность из положения стоя. | Выполнять метание мяча в цель. | Стойка, заданное расстояние. | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| **Подвижные игры (11 ч.)** |
| 14 | 1 | **01.10** | Инструктаж по ТБ.**Разнообразие подвижных игр. Спортивный инвентарь.** | Понимать и соблюдать правила техника безопасности при проведении игр. | Правила подвижной игры. | Научатся узнавать и определять название подвижных игр. | **Регулятивные:**выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Познавательные:**моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 15 | 2 | **02.10** | Игры разных народов.  | Разучить игры разных народов. | Национальная игра. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры разных народов. | **Регулятивные:**формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.**Познавательные:**моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 16 | 3 | **07.10** | Игры разных народов. | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных игр. |  | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры разных народов. | **Познавательные:** излагать правила и условия проведения подвижных игр. **Регулятивные:** проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |
| 17 | 4 | **08.10** | Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости. | Включаться в соревновательную деятельность по разным видам спорта. | Быстрота, ловкость. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | **Познавательные:** излагать правила и условия проведения подвижных игр. **Регулятивные:** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 18 | 5 | **09.10** | Игры на развитие физических качеств: выносливости. | Включаться в соревновательную деятельность по разным видам спорта. | Выносливость. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила; | **Познавательные:** моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. **Регулятивные:**принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуациив игре. |
| 19 | 6 | **14.10** | Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы. | Включаться в соревновательную деятельность по разным видам спорта. | Гибкость, сила. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности. | **Познавательные:**анализ игровой ситуации. **Регулятивные:** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор игры. |
| 20 | 7 | **15.10** | Игры на развитие качеств личности. | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Команда, капитан команды.Отдых. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в команде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 21 | 8 | **16.10** | **Виды спорта, возникшие на основе подвижных игр. Эстафета. Капитан команды.** | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Футбол, волейбол, баскетбол.Эстафета, этап эстафеты. Эстафета олимпийского огня. | Научатсяперечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам. | **Познавательные:** осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Регулятивные:**освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 22 | 9 | **21.10** | Игры, подводящие к спортивной деятельности на материалах видов спорта.  | Учиться играть в разные игры. | Водящий, выбор водящего. | Участвовать в играх, соблюдая правила. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Регулятивные:**формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Коммуникативные:**умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 23 | 10 | **22.10** | Эстафеты с предметами.  | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Заданная дистанция, эстафетные предметы. | Объяснить правила эстафеты с разными предметами. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 24 | 11 | **23.10** | Эстафеты с предметами.  | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Заданная дистанция, эстафетные предметы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в эстафетах. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Регулятивные:**принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:**договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |
| **Гимнастика (24 ч).** |
| 25 | 1 | 04.11 | Инструктаж по ТБ.**Упражнения для правильной осанки. Гимнастические снаряды.** | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Осанка.Исходное положение, основная стойка. | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Познавательные:** ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.**Коммуникативные:** формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений. | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| 26 | 2 | 05.11 | Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два» | Выполнять строевые команды. | Строевые команды. | Научатся выполнять строевые команды. | **Регулятивные:**принимать и сохранять учебную задачу;**Познавательные:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.**Коммуникативные:** формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 27 | 3 | 06.11 | Перестроение по двое и трое в шеренге и колонне. | Учиться перестроению и движению в колонне. | Шеренга, колонна. | Научатся движению в колонне, перестроению из шеренги в колонну и обратно. | **Познавательные:** ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.**Коммуникативные:** формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 28 | 4 | 11.11 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 29 | 5 | 12.11 | Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»). | Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера. | Танцевальные шаги, полька, галоп, приставной шаг. | Научатся выполнять танцевальные шаги. | **Познавательные:** овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Коммуникативные:**осваиватьуниверсальные **у**мения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных движений. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 30 | 6 | 13.11 | Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. | Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера. | Гимнастическая перекладина. |  Научатся выполнять упражненияна низкой перекладине и вис на со-гнутых руках. | **Регулятивные:**принимать и сохранять учебную задачу;**Познавательные:**анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 31 | 7 | 18.11 | Вис стоя спереди, сзади.  | Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера. | Перекладина, вис, подтягивание. | Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:**анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 32 | 8 | **19.11** | Висы и лазание на шведской стенке. | Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера. | Перекладина, вис, подтягивание. | Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:** анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 33 | 9 | **20.11** | **Олимпийские игры. Комплекс утренней гимнастики №2.** | Перечислять и выполнять упражнения для утренней гимнастики. | Акробатика, группировка, гимнастический снаряд, гимнастический инвентарь. | Освоят универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | **Познавательные:** ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** формирование навыков контролировать свое физическое состояние. **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 34 | 10 | **25.11** | Группировка из положения стоя и из положения лежа. | Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Группировка, основная стойка. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулированные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому содержанию занятий, проявление учебных мотивов. |
| 35 | 11 | **26.11** | Перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Перекат, упор. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Познавательные:** осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.**Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 36 | 12 | **27.11** | Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»). | Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения перекатов. | Перекат, упор. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Познавательные:** осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.**Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 37 | 13 | **02.12** | Перекаты в группировке вперед.  | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |
| 38 | 14 | **03.12** | Перекаты в группировке назад. | Уважительное отношение к иному мнению. |
| 39 | 15 | **04.12** | Физические упражнения для развития гибкости. | Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения упражнений. | Гибкость | Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Познавательные:** осмысливать информацию, устанавливать причинно-следственные связи.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 40 | 16 | **09.12** | Стойка на лопатках из положения, лежа на спине (согнув и выпрямив ноги). | Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения группировок. | Группировка, основная стойка. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи. |
| 41 | 17 | **10.12** | Стойка на лопатках из положения, лежа на спине (согнув и выпрямив ноги). | Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения группировок. | Группировка, основная стойка. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 42 | 18 | **11.12** | Простые акробатические комбинации. | Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Перекат, упор. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Регулятивные:**формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.**Познавательные:**понимать и принимать цели, сформулированные учителем. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 43 | 19 | **16.12** | Простые акробатические комбинации. |
| 44 | 20 | **17.12** |  | Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. | Осанка. | Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 45 | 21 | **18.12** | Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. | Акробатика. |
| 46 | 22 | **23.12** | Выполнение комплекса акробатических упражнений. | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. | Акробатическая комбинация. | Научатся выполнять акробатические упражнения, соблюдая равновесие. | **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** формирование личной ответственности за результаты коллективной деятельности. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| 47 | 23 | **24.12** | Выполнение комплекса акробатических упражнений. |
| 48 | 24 | **25.12** | **Ура, каникулы. Виды спорта, основу которых составляет гимнастика.** | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на батуте, фристайл. | Научатся называть виды спорта, основу которых составляет гимнастика. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Коммуникативные:** взаимодействие со сверстниками в процессе совместной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| **Лыжная подготовка и катание на коньках (21 ч.)** |
| 49 | 1 | **13.01** | Инструктаж по ТБ.**Лыжный инвентарь.****Выбираем коньки.** | Понимать и соблюдать правила техника безопасности катания на коньках и лыжах. | Дистанция, спуск. | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Коммуникативные:** проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач. | Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта. |
| 50 | 2 | **14.01** | Скольжение на двух коньках, на одном коньке.  | Осваивать передвижение на коньках. | Катание на коньках, каток, зубцы конька. | Освоят технику шнурования коньков. | **Познавательные:** рефлексия способов и условий действия.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить в практической деятельности.**Коммуникативные:** обращаться за помощью. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровье – сберегающего поведения. |
| 51 | 3 | **15.01** | Торможение. Перебежка.  | Выполнять двигательные задания на коньках. | Равновесие. | Освоят технику безопасного катания на коньках. | **Познавательные:** рефлексия способов и условий действия.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить в практической деятельности.**Коммуникативные:** обращаться за помощью. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 52 | 4 | **20.01** | Повороты дугой, приставными шагами.  | Выполнять двигательные задания на коньках. | Дуга, приставной шаг. | Освоят технику выполнения поворотов дугой, приставными шагами. | **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритм деятельности.**Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу.**Коммуникативные:** адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 53 | 5 | **21.01** | Движение по прямой, поворот. | Выполнять двигательные задания на коньках. | Скольжение. | Научатся технике скольжения на коньках, удерживать равновесие при катании. | **Познавательные:** рефлексия способов и условий действия.**Регулятивные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.**Коммуникативные:** обращаться за помощью. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 54 | 6 | **22.01** | Специальные упражнения на льду. Простая комбинация. |
| 55 | 7 | **27.01** | **Комплекс утренней гимнастики №3.** | Основы здорового образа жизни | Сон, восстановление организма. | Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс утренней гимнастики. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.**Коммуникативные:** осуществлять взаимный контроль. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 56 | 8 | **28.01** | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты на лыжах. | Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Ступающий и скользящий шаг. | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:**выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 57 | 9 | **29.01** | Попеременный ход без палок. | Выполнять передвижение на лыжах попеременным ходом. | Ступающий и скользящий шаг, попеременный ход | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 58 | 10 |  | Попеременный ход без палок. |
| 59 | 11 |  | Одновременный ход без палок (на пологом спуске). | Выполнять передвижение на лыжах одновременным ходом. | Ступающий и скользящий шаг. | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 60 | 12 |  | Одновременный ход без палок (на пологом спуске). |
| 61 | 13 |  | Спуск в основной стойке. | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. | Основная стойка. | Освояттехнику поворотов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 62 | 14 |  | Спуск в низкой стойке. | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. | Низкая стойка. | Освояттехнику поворотов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 63 | 15 |  | Поднимание предметов на спуске. | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. | Низкая стойка. | Освояттехнику поворотов, спусков и подъемов, Поднимание предметов на спуске. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 64 | 16 |  | Подъем «лесенкой». | Проявлять координацию при выполнении подъемов. | Пологий склон. | Освояттехнику поворотов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** формировать личную ответственность. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 65 | 17 |  | Торможение «плугом». | Демонстрировать технику торможения «плугом». | Полуплуг, плуг | Применять технику торможения «плугом». | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Оценивают свою работу, принимают и осваивают роль обучающихся. |
| 66 | 18 |  | Учет по технике подъемов и спусков. | Выполнять специально-подводящие упражнения на лыжах. | Основная стойка лыжника, скольжение, толчок. | Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** последовательно (пошагово) выполнять работу, контролируя свою деятельность.**Коммуникативные:** осуществлять взаимный контроль. | Оценивают свою работу, принимают и осваивают роль обучающихся. |
| 67 | 19 |  | Развитие выносливости при ходьбе и бегена лыжах. | Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Ступающий и скользящий шаг. | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**Регулятивные:** выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 68 | 20 |  | Лыжная прогулка. Дистанция 1000 м**.** | Применять правила подбора одежды для лыжной прогулки и правила техники безопасности. | Дистанция. | Умение моделироватьтехнику базовых способов передвижения на лыжах. | **Познавательные:** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых техник передвижения на лыжах, использовать их в соревновательной деятельности. **Коммуникативные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 69 | 21 |  | **Я выбираю спорт. Олимпийские зимние игры.** | История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей. | Олимпийский символ, девиз, флаг, талисман. | Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и понимать других. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. |
| **Спортивные игры (9ч.)** |
| 70 | 1 |  | Инструктаж по ТБ.**Спортивная обувь.** | Понимать и соблюдать правила техника безопасности в спортивном зале. | Команда, реакция, футбольный мяч. | Научатся узнавать и определять название командных спортивных игр. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности.**Коммуникативные:** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Выбрать для себя вид спорта, подходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 71 | 2 |  | **Футбол:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. | Осваивать технические действия ведения мяча. | Команда, вратарь, игровой период. | Освоят практические умения владеть мячом. | **Познавательные:** моделировать технические действия в игровой деятельности.**Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического). |
| 72 | 3 |  | **Футбол:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Передача мяча, защитник, нападающий, судья. | Освоят практические умения владеть мячом. | **Познавательные:** моделировать технические действия в игровой деятельности.**Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 73 | 4 |  | **Футбол:** остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. | Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. | Ведение и передача мяча. | Освоят практические умения владеть мячом. | **Познавательные:** моделировать технические действия в игровой деятельности.**Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 74 | 5 |  | **Баскетбол:**специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. | Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. | Команда, реакция, баскетбольный мяч. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски.  | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности.**Коммуникативные:** формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровье – сберегающего поведения. |
| 75 | 6 |  | **Баскетбол:** бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. |
| 76 | 7 |  | **Баскетбол:** ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Броски мяча по баскетбольному щиту. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Команда, реакция, баскетбольный мяч, баскетбольный щит. | **Научатся** выполнятьброски мяча по баскетбольному щиту. | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности.**Коммуникативные:** формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 77 | 8 |  | **Волейбол:**подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Команда, реакция, волейбольный мяч. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. | **Познавательные:** моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Регулятивные:** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 78 | 9 |  | Игра в пионербол. | Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. | Бросок и передача мяча. | Научатся владеть мячом при игре в пионербол. | **Познавательные:** моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Регулятивные:** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Коммуникативные:** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| **Легкая атлетика (24 ч.)** |
| 79 | 1 |  | Инструктаж по ТБ.**Мое здоровье: вода.****Пальчиковая гимнастика**. | Основы здорового образа жизни и основы безопасности жизнедеятельности. | Витамины, режим питания, рацион. | Научатся объяснять важность соблюдения основ здорового образа жизни. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 80 | 2 |  | Бег с ускорением. Бег 60 м. | Развитие скоростных качеств. | Бег с ускорением.Низкий старт. | Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**знать о пользе бега для укрепления здоровья.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 81 | 3 |  | Челночный бег 3 х 10 м. | Осваивать технику челночного бега. | Челночный бег. | Соблюдать правила предложенных упражнений. | **Регулятивные:**адекватно воспринимать словесную оценку учителя.**Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 82 | 4 |  | Бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения. | Выполнять бег по прямой с изменением направления движения по команде учителя. | Бег по кругу, бег змейкой. | Научатся включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.Р**егулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности.**Коммуникативные:** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 83 | 5 |  | Упражнения с чередованием бега и ходьбы. | Осваивать технику бега и ходьбы различными способами. | Секундомер, старт, финиш, стадион, скорость. | Научатся демонстрировать выполнение различных беговых упражнений и разных видов ходьбы. | **Познавательные:** понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**Коммуникативные:** умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Проявлятькачества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 84 | 6 |  | Линейные эстафеты. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Секундомер, старт, финиш, стадион, скорость. | Научатся включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | **Познавательные:** понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**Коммуникативные:** умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Проявлятькачества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности. |
| 85 | 7 |  | Встречные эстафеты. |
| 86 | 8 |  | **История метания. Метание диска и копья. Комплекс утренней гимнастики №4.** | Основы здорового образа жизни | Сон, восстановление организма. | Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс утренней гимнастики. | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.Р**егулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности.**Коммуникативные:** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 87 | 9 |  | Метание теннисного мяча в цель. | Принимать исходное положение для метаний | Бросок, цель, основная стойка. | Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни. |
| 88 | 10 |  | Метание теннисного мяча на дальность и точность. | Демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча.  | Бросок, цель, основная стойка. | Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни. |
| 89 | 11 |  | Прыжки:на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево). | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. | Присед, повороты. | Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков. | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 90 | 12 |  | Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. | Разновидности прыжков. | Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков. | **Познавательные:** анализировать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 91 | 13 |  | Прыжкив длину с места.  | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Качества силы, быстроты, выносливости и координации | Выполнять прыжки в длину с места. | **Регулятивные:**формирование умения контролировать свое физическое состояние выполнять задание в соответствии с целью. **Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** умение слушать и понимать других. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 92 | 14 |  | Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки). | Выполнять прыжки по заданию учителя. | Многоскоки. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно выполнять многоскоки. | **Регулятивные:**выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Познавательные:**уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.**Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 93 | 15 |  | **Мое здоровье: молочные продукты. Физическое развитие: рост и вес.** | Основы здорового образа жизни и основы безопасности жизнедеятельности. | Витамины и белки, виды молочных продуктов, режим питания, рацион. | Научатся объяснять важность соблюдения основ здорового образа жизни. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. правильно измерять свой вес. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 94 | 16 |  | Упражненияна развитие физических качеств: быстроты, гибкости и силы.  | Включаться в соревновательную деятельность по разным видам спорта. | Гибкость, сила. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности. | **Познавательные:**анализ игровой ситуации. **Регулятивные:** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор игры. | Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 95 | 17 |  | Упражнения легкоатлетов беговые и прыжковые. | Повторить основные упражнения легкоатлетов, основанные на ходьбе, беге и прыжках. | Разминка, бег, ходьба, прыжки. | Правильно выполнять упражнения легкоатлетов, основанные на ходьбе, беге и прыжках. | **Познавательные:** понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**Коммуникативные:** умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 96 | 18 |  | Упражнения с чередованием бега и ходьбы. |
| 97 | 19 |  | **Я выбираю спорт. Координация.** | Выполнять упражнения на равновесие и координацию движений. | Координация, равновесие. | Правильно выполнять упражнения на равновесие и координацию движений. Включить новые упражнения в утреннюю зарядку. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 98 | 20 |  | Упражнения на развитие координации движений. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 99 | 21 |  | Общеразвивающие физические упражненияс предметами и без предметов.  | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Физическая культура, физические упражнения. | Научатся составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их при соблюдении правил безопасности. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 100 | 22 |  | Общеразвивающие физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. | Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. | Физическая культура, физические упражнения. | Научатся составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их при соблюдении правил безопасности. | **Познавательные:** моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и понимать других. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровье – сберегающего поведения. |
| 101 | 23 |  | Спортивный праздник «Играем все». | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Заданная дистанция, эстафетные предметы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в эстафетах и играх. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулированные учителем.**Регулятивные:**принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:**договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Готовность не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 102 | 24 |  | **Мое здоровье: отдых летом. Правила безопасности, оказание первой помощи.** | Основы здорового образа жизни и основы безопасности жизнедеятельности. | Первая медицинская помощь**.** | Научатся применять правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий на открытом воздухе. Оказание первой медицинской помощи. | **Познавательные:** структурирование знаний.Р**егулятивные:** ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу.**Коммуникативные:** формирование личной ответственности за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |