**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа** по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: «Просвещение», 2011 год.

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

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

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

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

**В программу внесены изменения:** уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

**Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | По общеобразовательной программе | По рабочей программе |
| **1** | **Базовая часть** | **52 (78)** | **78** |
| 1.1 | Подвижные игры  | 12 (18) | 18 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 (18) | 18 |
| 1.3 | Легкоатлетические упражнения | 14 (21) | 22 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 14 (21) | 20 |
| **2** | **Вариативная часть** | **16 (24)** | **24** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 8 (12) | 14 |
| 2.2 | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» | 8 (12) | 10 |
|  | Резервное время учителя |  | 3 |
| **Всего часов** | **68 (102)** | **105** |

Календарное распределение учебных четвертей и каникулярного времени учебный год составляет 34 учебные недели и 4 дня. Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится не менее 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

**Рабочая программа по физической культуре для 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номерурока | Кол-во часов | Типурока | Тема урока | Планируемые результаты. | Дата  |
| предметные | метапредметные | личностные |
|  | **27** | **I четверть** |
|  | **14** | **Легкая атлетика** |
| 1 | 1 | Вводный  | Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 2 | 1 | Комплексный | Бег с ускорением. Понятие *короткая дистанция.*  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 3 | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 4 | 1 | Комплексный |  Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 5 | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 6 | 1 | Комплексный | Разновидности прыжков. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Применять упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 7-8 | 2 | Комплексный | Метание малого мяча.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 9-10 | 2 | Комплексный | Бег по пересеченной местности. Понятие *скорость бега* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 11-12 | 2 | Комплексный | Бег по пересеченной местности. Понятие *дистанция* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
| 13-14 | 2 | Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
|  | **7** | **Кроссовая подготовка**  |
| 15 | 1 | Комплексный | Равномерный бег 3 минуты.  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 16 | 1 | Комплексный | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 17 | 1 | Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Понятие *скорость бега* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 18-19 | 2 | Комплексный | Равномерный бег 6 минут. Понятие *здоровье* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 20-21 | 2 | Комплексный | Равномерный бег 8 минут. Подвижная игра «Вызов номера».  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
|  | **6** | **Подвижные игры** |
| 22-23 | 2 | Изучение нового материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 24-25 | 2 | Комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 26-27 | 2 | Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **21** | **II четверть** |
|  | **21** | **Гимнастика** |
| 28-29 | 2 | Изучение нового материала | Группировка. Перекаты в группировке. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 30-31 | 2 | Комплексный | Построение в колону по одному и в шеренгу. Группировка.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 32-33 | 2 | Изучение нового материала | Перестроение, размыкание, повороты. Ходьба по гимнастической скамейке.  | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 34-35 | 2 | Изучение нового материала | Перестроение, размыкание, повороты. Ходьба по гимнастической скамейке.  | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 36-37 | 2 | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 38-39 | 2 | Совершенствование ЗУН | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 40-41 | 2 | Изучение нового материала | Стойка на лопатках | Уметь выполнять стойку на лопатках | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 42-43 | 2 | Совершенствование ЗУН | Кувырки вперед из стойке на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. | Уметь выполнять стойку на лопатках и полупереворот назад в стойку на коленях. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 44-45 | 2 | Игровой  | Игры и эстафеты. Развитие гибкости. | Уметь играть в подвижные игры с элементами гимнастики | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 46-47 | 2резерв | Игровой | Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с элементами гимнастики | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 48 | 1резерв |  | ОРУ. Игры: «Волна», «Отгадай чей голос». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с элементами гимнастики | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
|  | 30 | **III четверть** |
|  | **20** | **Лыжные гонки.** |
| 49 | 1 | Комбинированный | Подготовка к занятиям. Правила т/б, порядок передвижения на лыжах за учителем. | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 50-51 | 2 | Комбинированный | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 52-53 | 2 | Комбинированный | Поворот переступанием на месте в движении. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 54-55 | 2 | Комбинированный | Торможение «плугом» | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 56-57 | 2 | Комбинированный | Подъём «лесенкой» | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 58-59 | 2 | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 60-61 | 2 | Комбинированный | Передвижение попеременным двухшажный ходом (под уклон).  | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 62-63 | 2 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход, ходьба на лыжах до 1 км | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 64-65 | 2 | Комбинированный | Ходьба на 1 км, зачёт – подъем «лесенкой» | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 66-67 | 2 | Комбинированный | Спуск в основной стойке | Уметь выполнять спуск. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 68 | 1 | Учетный  | Ходьба на 1 км - зачёт | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **10** | **Подвижные игры на основе баскетбола**  |
| 69-70 | 2 |  | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста  | Уметь выполнять стойку баскетболиста и передвижение в стойке. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 71-72 | 2 |  | Остановка в шаге и прыжке. Ведение мяча на месте. | Выполнять ведение мяча на месте. Уметь выполнять остановки в шаге и в прыжке. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 73-74 | 2 |  | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | Уметь выполнять ведение мяча. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 75-76 | 2 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 77 | 1 | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 78 | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча на месте.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **27** | **IV четверть** |
|  | **6** | **Подвижные игры** |
| 79-80 | 2 | Изучение нового материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 81-82 | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 83 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 84 | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |
|  | **6** | **Подвижные игры на основе баскетбола**  |
| 85-86 | 2 | Совершенствование ЗУН | Передача мяча снизу на месте | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 87 | 1 | Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 88 | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча снизу на месте.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 89 | 1 | Совершенствование ЗУН |  Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |
| 90 | 1 | Комплексный | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |
|  | **8** | **Легкая атлетика**  |
| 91 | 1 | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики  | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 92 | 1 | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 93 | 1 | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики  | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 94 | 1 | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа.  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 95 | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с места. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 96 | 1 | Комплексный | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 97 | 1 | Комплексный | Метание набивного мяча на дальность.  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 98 | 1 | Итоговый  | Подведение итогов за год |  | взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **7** | **Кроссовая подготовка** |
| 99-100 | 2 | Комплексный | Равномерный бег 3 минуты.  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 101 | 1 | Комплексный | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 102 | 1 | Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Понятие *скорость бега* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 103 | 1 | Комплексный | Равномерный бег 6 минут. Понятие *здоровье* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 104 | 1 | Комплексный | Равномерный бег 8 минут. Подвижная игра «Вызов номера».  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 105 | 1  | Итоговый  | Подведение итогов за год. Равномерный бег 8 минут. Подвижная игра «Вызов номера». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |