Муниципальное образовательное учреждение

Захаровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Рабочая программа***

***Физическая культура***

***Начальная школа***

Разработала: учитель физической культуры Ковалёва Л. И.

Обсуждена и согласована на Принята на научно-

методическом совете

методическом объединении Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от

Протокол № \_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г

С.Захарово, 2014 г

*Пояснительная записка*

Рабочая программа по физической культуре начальной школы разработана на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения, примерной программы основного общего образования, авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно-нравственного развития и воспитания личности. В программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

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

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

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

     В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99  часов в 1 классе, 102  во 2-4 кассах.

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

   *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

   *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

   *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

   *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

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

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

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

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

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

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

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Структура и содержание рабочей программы**

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

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

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

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

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

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

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.***История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения***.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

***Гимнастика с основами акробатики.***

**Организующие команды и приемы.**Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.**Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации. Например***:* 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Опорный прыжок:***с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

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

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

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

*На материале легкой атлетики*

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

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

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

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Содержание тем учебного курса (417 ч)**

**1 класс (102 ч)**

***Знания о физической культуре – 4 ч***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

***Способы физкультурной деятельности - 9ч***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики – 20 ч***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика – 29 ч***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры – 8 ч***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

***На материале раздела «Спортивные игры»:- 32 ч***

***Футбол:* - 7 ч**

удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол:* - 25 ч**

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». «Ловишки», «Ловишки с мячом», «Запрещённое движение».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**(102 ч)**

*Знания о физической культуре (4 ч)*

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

*Способы физкультурной деятельности – 9 ч*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики – 16ч*

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

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

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

*Легкая атлетика – 29 ч*

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

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

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

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

*Подвижные игры – 8 ч*

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»: - 36 ч*

*Футбол:- 7 ч* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:- 19ч* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:- 10 ч* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры:*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | |
| **предметные** | **Метапредметные** | | | | **личностные** |
| Познавательные | Коммуникативные | | Регулятивные |
|  | **Знание о физической культуре – 3ч** | | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре.   * Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | Участвовать в диалоге на уроке    Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |
| 2 | Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье как жизненно важные способы передвижения человека. | *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.      *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы |
| 3 | Профилактика травматизма  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Умение слушать и понимать других |
|  | **Лёгкая атлетика -16 ч** | | | | | | |
| 4 | Беговая подготовка.   * *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. | *Описывать* технику беговых упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  *Осваивать* технику бега различными способами.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.    Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 5 | *Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; |
| 6 | челночный бег; |
| 7 | высокий старт с последующим ускорением. |
| 8 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; |
| 9,1011  12 | Прыжок в длину с места |
| 13  14  15  16 | Метание мяча в вертикальную цель и на дальность | *Соблюдать* правила техники безопасности при метание. *Описывать* технику метания малого мяча.  *Осваивать* технику метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.  *Проявлять* качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| 17 | Мониторинг  Бег 30 м | *Осваивать* технику бега |
| 18 | Подъём туловища лежа на животе и животе за 30 сек | *Осваивать* технику выполнения |  |  |  | |  |
| 19 | Бег 1000м | *Проявлять* качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |  | |  |
|  | **Спортивные игры (8 ч)**  ***Баскетбол:*** | | | | | | |
| 20 | специальные передвижения без мяча; | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | Осмысление техники выполнения | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 21 | ведение мяча на месте |
| 22 | ведение мяча по прямой. |
| 23  24  25 | Эстафета с ведением мяча |
| 26  27 | Подвижная игра «Охотники и утки»  Подвижная игра «Выстрел в небо», | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | Анализ игровой ситуации. | Умение организовать и провести игру. | умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | |
| **предметные** | | **Метапредметные** | | | | | | | **личностные** |
| Познавательные | | Коммуникативные | | | Регулятивные | |
|  | | **Знание о физической культуре – 1 ч** | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Режим дня и личная гигиена | | Составлять индивидуальный  режим дня. | |  | |  | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | | | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. |
|  | | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | | | | | |
| 29 | | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. | | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| 30  31 | | Физкультминутки, правила их составления и выполнения.    Комплексы упражнений для  развития физических качеств | | Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. | |
| Моделировать комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | |
|  | **Спортивные игры (17ч)**  ***Баскетбол:*** | | | | | | | | | | | | |
| 32 | специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. | | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | | Осмысление техники выполнения | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 33 | Ловля мяча на месте и в движение | |
| 34  35  36 | Ловля низко летящего мяча и летящего на уровне головы | |
| 37  38  39 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой) . | |
| 40  41  42  43 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча.). | |
| 44 | Подвижная игра «Брось — поймай», | | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | Анализ игровой ситуации. | | Умение организовать и провести игру. | | умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | |
| 45 | Подвижная игра «Охотники и утки» | |
| 46 | Подвижная игра «Выстрел в небо», | |
| 47  48 | Подвижные игры  «Ловишки», «Ловишки с мячом», «Запрещённое движение». | |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | |
| **предметные** | | **Метапредметные** | | | | | | | **личностные** |
| Познавательные | | Коммуникативные | | | Регулятивные | |
|  | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | | | | | | |
| 49  50  51 | Режим дня и личная гигиена | | | Составлять индивидуальный  режим дня. | |  | |  | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | | | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 52  53 | Движения и передвижения  строем.  *Организующие команды и*  *приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  строевых команд. | | | *Осваивать* универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений. | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | |  |
| 54 | повороты на месте налево и направо. | | | *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | |
| 55  56  57  58 | *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | | |
| 59  60 | *Акробатические комбинации*.  Например:  1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев*;* | | | *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.    *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать* правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений. | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | |  | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 61  62 | 2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | | |
| 63  64 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | | |
| 65  66  67 | Опорный прыжок: с разбега  через гимнастического козла. | | |
| 68  69 | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами | | |
| 70  71 | Подвижные игры  «У медьведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Смена мест», «Становись – разойдись». | | |
|  |
| **Спортивные игры Футбол (7 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 72  737475 | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.*  «Точная передача», «Точно в цель» | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Осваивать* универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | |  | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | |

**4 четверть**

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | |
| **предметные** | **Метапредметные** | | | | **личностные** |
| Познавательные | Коммуникативные | | Регулятивные |
|  | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | |
| 76  77  78 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки |  |  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| **Подвижные игры (8 ч)** | | | | | | | | |
| 79  80  81  82  83  84  85  86 | «Бой петухов». «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручеёк», «Альпинисты», «Салки – догонялки», «Тень», «Зеркало» | | *Осваивать* универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в  подвижных играх. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | | |
| 87 | | *Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, | *Описывать* технику беговых упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 88 | | Бег из разных исходных положений |
| 89 | | челночный бег; |
| 90  91 | | *прыжок* в длину с места | *Описывать* технику прыжковых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 92 | | спрыгивание и запрыгивание; |
| 93 | | прыжки со скакалкой. |
|  | |  |
| 94  95 | | *Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами | *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать технику бросков большого мяча.*  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 96  97  98  99 | | *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | *Описывать* технику метания малого мяча.  *Осваивать* технику метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.  *Проявлять* качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча |
|  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | |
| **предметные** | **Метапредметные** | | | | **личностные** |
| Познавательные | Коммуникативные | | Регулятивные |
|  | **Знание о физической культуре – 1 ч** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Зачем человеку нужна сила и быстрота? | поведения и технику безопасности на уроках физической культуры | Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
| 2 | Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье как жизненно важные способы передвижения человека. | *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.      *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы |
| 3 | Профилактика травматизма  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Умение слушать и понимать других |
|  | **Лёгкая атлетика -16 ч** | | | | | | |
| 4 | Беговая подготовка.   * *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. | *Описывать* технику беговых упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  *Осваивать* технику бега различными способами.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.    Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 5 | *Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; |
| 6 | челночный бег; |
| 7 | высокий старт с последующим ускорением. |
| 8 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; |
| 9,1011  12 | Прыжок в длину с места |
| 13  14  15  16 | Метание мяча в вертикальную цель и на дальность | *Соблюдать* правила техники безопасности при метание. *Описывать* технику метания малого мяча.  *Осваивать* технику метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.  *Проявлять* качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| 17 | Мониторинг  Бег 30 м | *Осваивать* технику бега |
| 18 | Подъём туловища лежа на животе и животе за 30 сек | *Осваивать* технику выполнения |  |  |  | |  |
| 19 | Бег 1000м | *Проявлять* качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |  | |  |
|  | **Спортивные игры (8 ч)**  ***Баскетбол:*** | | | | | | |
| 20 | специальные передвижения без мяча; | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | Осмысление техники выполнения | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 21 | ведение мяча на месте |
| 22 | ведение мяча по прямой. |
| 23  24  25 | Эстафета с ведением мяча |
| 26  27 | Подвижная игра «Охотники и утки»  Подвижная игра «Выстрел в небо», | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | Анализ игровой ситуации. | Умение организовать и провести игру. | умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | |
| **предметные** | | **Метапредметные** | | | | | | | **личностные** |
| Познавательные | | Коммуникативные | | | Регулятивные | |
|  | | **Знание о физической культуре – 1 ч** | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Режим дня и личная гигиена | | Составлять индивидуальный  режим дня. | |  | |  | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | | | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. |
|  | | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | | | | | |
| 29 | | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. | | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| 30  31 | | Физкультминутки, правила их составления и выполнения.    Комплексы упражнений для  развития физических качеств | | Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. | |
| Моделировать комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | |
|  | **Спортивные игры (17ч)**  ***Баскетбол:*** | | | | | | | | | | | | |
| 32 | специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. | | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | | Осмысление техники выполнения | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 33 | Ловля мяча на месте и в движение | |
| 34  35  36 | Ловля низко летящего мяча и летящего на уровне головы | |
| 37  38  39 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой) . | |
| 40  41  42  43 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча.). | |
| 44 | Подвижная игра «Брось — поймай», | | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | Анализ игровой ситуации. | | Умение организовать и провести игру. | | умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | |
| 45 | Подвижная игра «Охотники и утки» | |
| 46 | Подвижная игра «Выстрел в небо», | |
| 47  48 | Подвижные игры  «Ловишки», «Ловишки с мячом», «Запрещённое движение». | |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | |
| **предметные** | | **Метапредметные** | | | | | | | **личностные** |
| Познавательные | | Коммуникативные | | | Регулятивные | |
|  | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | | | | | | |
| 49  50  51 | Режим дня и личная гигиена | | | Составлять индивидуальный  режим дня. | |  | |  | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | | | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 52  53 | Движения и передвижения  строем.  *Организующие команды и*  *приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  строевых команд. | | | *Осваивать* универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений. | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | |  |
| 54 | повороты на месте налево и направо. | | | *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | |
| 55  56  57  58 | *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | | |
| 59  60 | *Акробатические комбинации*.  Например:  1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев*;* | | | *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.    *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать* правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений. | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | |  | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 61  62 | 2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | | |
| 63  64 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | | |
| 65  66  67 | Опорный прыжок: с разбега  через гимнастического козла. | | |
| 68  69 | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами | | |
| 70  71 | Подвижные игры  «У медьведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Смена мест», «Становись – разойдись». | | |
|  |
| **Спортивные игры Футбол (7 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 72  737475 | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.*  «Точная передача», «Точно в цель» | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Осваивать* универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | |  | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | |

**4 четверть**

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | |
| **предметные** | **Метапредметные** | | | | **личностные** |
| Познавательные | Коммуникативные | | Регулятивные |
|  | **Способы физкультурной деятельности – 3 ч** | | | | | | | |
| 76  77  78 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки |  |  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| **Подвижные игры (8 ч)** | | | | | | | | |
| 79  80  81  82  83  84  85  86 | «Бой петухов». «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручеёк», «Альпинисты», «Салки – догонялки», «Тень», «Зеркало» | | *Осваивать* универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в  подвижных играх. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | | |
| 87 | | *Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, | *Описывать* технику беговых упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 88 | | Бег из разных исходных положений |
| 89 | | челночный бег; |
| 90  91 | | *прыжок* в длину с места | *Описывать* технику прыжковых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 92 | | спрыгивание и запрыгивание; |
| 93 | | прыжки со скакалкой. |
|  | |  |
| 94  95 | | *Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами | *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать технику бросков большого мяча.*  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 96  97  98  99 | | *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | *Описывать* технику метания малого мяча.  *Осваивать* технику метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.  *Проявлять* качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча |
|  |
| 100  101  102 | | *Мониторинг* |  |  |  |  | |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **ТЕМА УРОКА** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Характеристика деятельности**  **(личностные и метапредметные)** | | | |
| **Личностные УУД** | **Познаватель-**  **ные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
| **Знания о физической культуры – 1 ч** | | | | | | |
| 1 | Как сохранить и укрепить здоровье? | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| **Лёгкая атлетика – 16 ч** | | | | | | |
| 2 | Т.Б на уроках л.а.  Бег коротким, средним и длинным шагом. | Знать различия  длины шагов бега и где их можно  применять и знать т.б | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 3 | Бег из разных исходных положений | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 5 | Бег 30 метров с высокого старта | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 6 | Челночный бег 3х10м.  *Ходьба, бег, прыжки,* | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,  оценка). |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-кам,находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом  в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
| 8 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты | Проявлять трудолюбие и  упорство в достиже-нии поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 9 | Прыжки по разметкам. Многоскоки. | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 10 | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять  прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 11  12  13 | Метание малого мяча на дальность с места | Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать Т. Б. при метание. | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила соревнований по метанию | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 14 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 15 | Бег 1000 м  *.* | Уметь преодолевать бег на длинные дистанции | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16  17 | Эстафетный бег | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правилаэстафеты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| **Знания о физической культуры –2 ч** | | | | | | |
| 18 | Зачем человеку нужна сила?  П. И «Притягивание в парах» | Характеристика основных физических качеств (, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 19 | Зачем человеку нужна быстрота?  Игра «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| **Спортивные игры - 14ч**  **баскетбол** | | | | | | |
| 20 | Т. Б. на уроках спортивных игр.  Бросок и ловля мяча на месте. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 21 | Ведение мяча на месте. | Осваивать технические действия основ спортивных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 22 | Ловля мяча на месте и в движении. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 23 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и  подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 24 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 25 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 26 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 27 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 28 | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 29  30 | Подвижные игры  «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу» | Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 31  32  33 | Игра в  баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **Знания о физической культуры – 1 ч** | | | | | | |
| 34 | Режим дня и личная гигиена | . Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения . | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| **Баскетбол – 12 ч** | | | | | | |
| 35  36  37 | специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. | *Соблюдать* дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | Осмысление техники выполнения | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 38  30  40 | Ловля низко летящего мяча и летящего на уровне головы |
| 41  42  43 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой) . |
| 44  45  46 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча.). |
| **Подвижные игры – 6 ч** | | | | | | |
| 47 | Игра «Выстрел в небо» | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Моделировать различные отношения между объектами;  исследовать собственные нестандартные способы решения; | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 48 | Игра «Брось-поймай» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 49 | Игра «Кто быстрее» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 50 | Игра «Перестрелка» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 51 | Игра «Мышеловка» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 52 | Игра «Выстрел в небо»,  «Брось-поймай»  «Перестрелка» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 ч** | | | | | | |
| 53 | Т. Б. на уроках гимнастике. Повороты на месте. | Знать Т. Б. и уметь выполнять повороты. | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 54 | Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись-разойдись» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 55 | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 56 | Перекаты в группировке | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и  ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 57 | Кувырок вперед.  Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 58 | Совершенствование и закрепление кувырока вперед. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 59 | Стойка на лопатках  согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Правила техники безопасности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и  ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 60 | «Мост» из положения лежа на спине.  Игра «Петрушка на скамейке» | Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 61 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 62 | Закрепление. Акробатическая комбинация. | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 63 | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастическихупражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 64  65 | Перелезание через гимнастического коня | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 66 | Лазанье  по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 67 | Лазание по канату. Игра «Змейка». | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 68 | Закрепление. Лазание по канату. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 69 | Передвижения по гимнастическому бревну.  Игра «Пройди безшумно». | Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 70 | Упражнения на равновесие | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 71 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 72 | *Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.* | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 73 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 74 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 75 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения  ловкость во время эстафеты. | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 76 | Измерение длины и массы тела.  Эстафета | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| **Спортивные игры**  **Футбол – 9 ч** | | | | | | |
| 77 | Удар по неподвижному мячу с места | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 78 | Удар по катящемуся мячу | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 79 | Удар по мячу с одного – двух шагов | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 80 | Игра «Точная передача» | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 81  82  83 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 84  85 | Эстафеты с ведением мяча. | Соблюдать Т. Б. во время эстафеты. | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде во время эстафеты. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| **Легкая атлетика - 17 часов.** | | | | | | |
| 86 | Т. Б. на уроках лёгкой атлетике. Ходьба и бег с изменением темпа. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 87 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 88 | Бег 30 м.  Игра «Пятнашки» ,бег на скорость | Различия  в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно  применять; | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 89 | Бег с эстафетной палочкой | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом  в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 90 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 91 | Прыжки в длину с места.  Игра «Пустое место». | Уметь правильно выполнять  прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Умение структурировать знания  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 92  93  94 | Прыжки в длину с разбега.  Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 95 | Метание мяча в горизонтальную   цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 96 | Метание мяча в вертикальную цель.  Игра «Точно в мишень» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 97  98  99 | Метание мяча на дальность | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 100 | Бросок  набивного мяча (1 кг.) на дальность. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 101  102 | Эстафета | Уметь выполнят скоростной бег. | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |