**ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов

1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3) Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4) Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного стандарта начального образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2011).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

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

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

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

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

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4классов», 2011 г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011г.

-Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение»,2011г.

Уровень программы базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3часа в неделю всего 99 часов в 1-х классах, из расчета 33 учебные недели .

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М., 2001) предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

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

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

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

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— 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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями, оставив часы на теоретическое освоение материала.

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

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

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

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

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

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

**Формы организации**

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

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

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

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

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

***Физическое совершенствование***

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*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 и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***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 наголове, 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.

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Учебно- тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Класс | |
| 1 |
|  | **Базовая часть (при 3-х часах в неделю)** | 99 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * Спортивные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16  14  12  18 |

### **Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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**

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***

*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***

*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.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «

чек», «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 «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Баскетбол:* 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».

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Раздел | | Тема урока | Сроки | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Материально техническая база | Форма организации образовательного процесса |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| 1 четверть . | | | | | | | | | | |
| 1/1 | Знание о физической культуре | | Организационно- методические указания | 1 неделя сентября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: Работать в группе, устанавливать рабочие отношения .  Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить и выделять необходимую информацию.  П:объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры. | Дифференцировать понятия «ширенга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «ловишка» и «Салки с домиками». |  | Ручка, тетрадь | Изучение нового материала |
| 2/2 | Лёгкая атлетика | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  П: рассказывать правила тестирования и правила, подвижных игр. «ловишка», «Салки – дай руку». | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка», «Салки – дай руку». | Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике  Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств |  | Контрольный урок |
| 3/3 | Техника челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: сотрудничать со серстниками, слушать и слышать друг друга.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П:рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки –дай руку». | Выполнять разминку в движении,знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки –дай руку».». | Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр |  | Изучение нового материала |
| 4/4 | Тестиро вание челночного бега 3+10 м | 2 неделя сентября | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: рассказывать правила тестирование челночного бега 3+10 м, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3+10 м, правила подвижной игры «Колдунчики». |  |  | Контрольный урок |
| 5/5 | Возникновение физической культуры и спорта | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  П: уметь рассказывать о возникновении физкультуры., игра»Гуси\_лебеди» | Знать что такое дистанция и как её удерживать, как возникли физическая культура и спорт |  |  | Изучение нового материала |
| 6/6 | Тестирование метания мешочка на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  П:рассказывать и показывать технику выполнения метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, Технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  | Контрольный урок |
| 7/7 | Русская народная подвижная игра «Горелки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью  П:рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки». |  |  | Изучение нового материала |
| 8/8 | Гимнастика с элементами акробатики | | Олимпийские игры |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  П: :рассказывать и показывать технику выполнения метание гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность разминку направленную на развитие координации движений понимать правила, играть в подвижной игры «Командные хвостики» |  |  | Изучение нового материала |
| 9/9 | Знание о физич. культуре | | Что такое физическая культура? |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  , .  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров  .П: рассказывать о физических качествах,и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой на дальность играть в спортивную игру «Командные хвостики».». | Называть Физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность разминку направленную на развитие координации движений понимать правила, играть в подвижной игры «Командные хвостики». |  |  | Комбинированный урок |
| 10/10 |  | | Темп и ритм |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  Р: определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности  П: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Флаг на башне». | Называть физические качества, выполнять Прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры. «Флаг на башне». |  |  | Изучение нового материала |
| 11/11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 3 неделя сентября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | К: , представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  .  Р:видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «салки» и «флаг на башне»- | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат,  Знать правила п/и игры «салки» и «флаг на башне»- |  |  | Комбинированный урок |
| 12/12 | Личная гигиена человека |  | К:организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.  Р:использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  П: выполнять прыжок в длину с разбега на результат» выбирать п/и игры для совместной игры | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат,  Договариваться и выбирать п/и игры для совместной игры |  |  | Изучение нового материала |
| 13/13 | Лёгкая атлетика | | Тестирование малого мяча на точность |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П:рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бездомный заяц». | Выполнять разминку с малыми мячами Знать правила тестирования метания мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц». |  |  | Контрольный урок |
| 14/14 | Гимнастика с элементами акробатики | | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц». | Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц . |  |  | Контрольный урок |
| 15/15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, , правила подвижной игры «Вышибалы». |  |  | Контрольный урок |
| 16/16 |  | | Тестирование прыжка в длину с места | 4 неделя сентября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р:, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву». |  |  | Контрольный урок |
| 17/17 |  | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа . |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Выполнять разминку направленную на развитие координации движений Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. , правила подвижной игры «Вышибалы ». |  |  | Контрольный урок |
| 18/18 |  | | Тестирование виса на время |  | К: :. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р:, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование виса на время играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом.». | Выполнять разминку у гимнастической стенке Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.». |  |  | Контрольный урок |
| 19/19 | Подвижные и спортивные игры | | Стихотворное сопровождение на уроках» |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  .  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П:выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Выполнять разминку у гимнастической стенке ,упражнения в подлезании правила подвижной игры «Кот и мыши». |  |  | Изучение нового материала |
| 20/20 |  | | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  П:рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши». |  |  | Репродуктивный урок |
| 21/21 | Ловля и броски мяча в парах |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, | К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра.  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, видеть указанную ошибку и исправлять её.  П:повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру«Салки с резиновыми кружочками». | Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками». |  |  | Изучение нового материала |
| 22/22 | Подвижная игра «Осада города» | 3 неделя октября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Репродуктивный урок |
| 23/23 | Индивидуальная работа с мячом. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:. : определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности  П: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города | Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча |  | Комбинированный урок |
| 24/24 |  | | Школа укрощения мяча |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П: рассказывать о Частоте сердечных сокращений и , способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры« Салки с резиновыми кольцами | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры « Салки с резиновыми кольцами». |  |  | Комбинированный урок |
| 25/25 | Подвижные и спортивные игры | | Подвижная игра «Ночная охота» |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота».  . | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота». | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Выявлять характерные ошибки, выполняя наклон вперед. |  | Комбинированный урок |
| 26/26 | Глаза закрывай - Упражнения начинай |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота» |  |  | Комбинированный урок |
| 27/27 | Подвижные игры |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  .  Р: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  П:выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. | Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом |  | Репродуктивный урок |
| 2 четверть | | | | | | | | | | |
| 28/1 |  | Перекаты. | | 1 неделя ноября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд, играть в подвижную игру «Удочка». | Выполнять разминку на матах, знать, как выполнять технику кувырка вперёд, правила подвижной игры «Удочка». | освоить общеразвивающие упражнения  с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости |  | Изучение нового материала |
| 29/2 |  | Разновидности перекатов | |  | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р:определять новый уровень отношения отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: выполнять кувырок вперёд и кувырок вперёд с 3 шагов, правила подвижной игры «Удочка». | Выполнять разминку на матах, знать, как выполнять технику кувырка вперёд и кувырка вперёд с 3 шагов, правила подвижной игры «Удочка». |  |  | Комбинированный урок |
| 30/3 |  | Техника выполнения кувырка вперед | |  | К: сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд с разбега | Выполнять разминку на матах с мячами, Знать технику кувырка вперёд с 3 шагов разбега | освоение навыков лазание и перелазание  уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ. |  | Комбинированный урок |
| 31/4 |  | кувырок вперёд | |  | К: работать в группе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание. | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, какие варианты выполнения кувырка вперёд существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | Уметь выполнять лазания и перелазания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. |  | Комбинированный урок |
| 32/5 |  | Стойка на лопатках, мост. | | 2 неделя ноября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: устанавливать рабочие отношения, Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка .  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки. | Выполнять разминку направленную на сохранение осанки.Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей |  | Комбинированный урок |
| 33/6 |  | Стойка на лопатках, мост совершенствование. | |  | К: : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.    Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки». | Знать , как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | освоение акробатических упражнений  знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале. |  | Комбинированный урок |
| 34/7 |  | Стойка на голове | | 3 неделя ноября | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К:. : устанавливать рабочие отношения, Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове | Знать, какую первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове, | Освоить технику акробатических упражнений  Знать значение здорового образа жизни |  | Изучение нового материала |
| 35/8 |  | Лазанье на гимнастической стенке. | |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.    Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров..  П:оказывать первую помощь,выполнять стойку на голове , играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Знать технику стойки на голове правила подвижной игры «Белочка-защитница ». | Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.  Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги. |  | Комбинированный урок |
| 36/9 |  | Перелезание на гимнастической стенке | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К:находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.  Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять её.  П:выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, игра «Удочка» | Знать технику выполнения стойки на голове, Различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» |  |  | Комбинированный урок |
| 37/10 |  | Висы на перекладине | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образу и заданному правилу.  П:выполнять Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ,перелезать различными способами. | Знать ,как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами. |  |  | Комбинированный урок |
| 38/11 |  | Круговая тренировка. | |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный урок |
| 39/12 |  | Прыжки со скакалкой. | | 1 неделя декабря | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: сотрудничать в ходе групповой работы.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу  П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».. | Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | Освоить технику акробатических упражнений  Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях |  | Изучение нового материала |
| 40/13 |  | Прыжки в скакалку . | |  | К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:видеть указанную ошибку и исправлять её, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия». | Проявлять качества выносливости, выполняя  лазание и перелазание ,по наклонной гимнастической доске |  | Комбинированный урок |
| 41/14 |  | Круговая тренировка | |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный урок |
| 42/15 |  | Вис углом и вис согнувшись, на гимнастических кольцах | |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель  П:выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах , играть в игру «Шмель» | Знать технику выполнения Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, правила игры «Шмель» |  |  | Комбинированный урок |
| 43/16 |  | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | |  | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель  П:выполнять Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах , играть в игру «Медведи и пчёлы» | Знать технику выполнения Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, правила игры «медведи и пчёлы |  |  | Комбинированный урок |
| 44/17 |  | Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К:представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в п/и «Шмель»!. | Знать Как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила игры «Шмель». |  |  | Комбинированный урок |
| 45/18 |  | Вращение обруча | |  | К: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в п/и «Ловишка с мешочком на голове»!. | Знать Как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочком на голове». |  |  | Комбинированный урок |
| 46/19 |  | Обруч- учимся им управлять | |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П:выполнять различные варианты вращения обруча, п/И«Ловишка с мешочком на голове»!. | Знать варианты вращения обруча, правила П/и«Ловишка с мешочком на голове»!. |  |  | Комбинированный урок |
| 47/20 |  | круговая тренировка. | |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки., играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»!.  . | Знать, как выполняется лазанье по канату , правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»!. | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Комбинированный урок |
| 48/21 |  | Круговая тренировка | |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | К: : сотрудничать в ходе групповой работы.  Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  П:выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Комбинированный урок |
| III – четверть. | | | | | | | | | |  |
| 49/1 |  | Организационно-методические требования на урокахлыжной подготовки  Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок.. | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок | Уметь быстро надевать лыжи ( застегивать крепление на лыжах)  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м с переменной  скоростью |  |  |
| 1 неделя января |  | Изучение нового материала |
| 50/2 |  | Поворот переступанием на лыжах без палок. | |  | этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать ,как пристёгивать крепления, как выполняется передвижение на лыжах без палок Ступающим шагом и Скользящим шагом |  |  | Комбинированный урок |
| 51/3 |  | Скользящий шагн а лыжах с лыжными палками. | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками. | Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м |  | Комбинированный урок |
| 52/4 |  | ступающий шаг на лыжах с палками. | | 2 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость  Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим |  | Комбинированный урок |
| 53/5 |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах | |  | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Знать, как выполнять поворот переступанием, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска |  | Комбинированный урок |
| 54/6 |  | Повороты переступанием на лыжах с палками . | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами | Знать, как выполнять поворот прыжком на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до 30° без палок и с палками |  | Комбинированный урок |
| 55/7 |  | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок | | 3 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой |  | Комбинированный урок |
| 56/8 |  | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику торможения Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5км |  | Комбинированный урок |
| 57/9 |  | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | |  | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. | Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «Ёлочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. | Уметь выполнять технику торможения Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Комбинированный урок |
| 58/10 |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | 1 неделя февраля | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. | Знать как передвигаться на лыжах змейкой, правила игры «Накаты» | Уметь выполнять технику торможения .  Проявлять качества скоростной выносливости на подьемах |  | Комбинированный урок |
| 59/11 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | |  | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный урок |
| 60/12 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке.  Применять разученные лыжные ходу, спуски, подъемы в подвижных играх |  | Контрольный урок |
| 61/1 |  | Лазанье по канату | |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: : работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:проходить станции круговой тренировки, играть в п\_/и «Вышибалы» | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» |  |  | Изучение нового материала |
| 62/2 |  | Подвижная игра «Белочка-защитница» | |  |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом» . | Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения плугом. |  |  | Комбинированный урок |
| 63/3 |  | Преодоление полосы препятствий | |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». | Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности |  | Комбинированный урок |
| 64/4 |  | Усложнённая полоса препятствий | | 3 неделя февраля | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»., как подниматься на склон различными способами. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями дома |  | Комбинированный урок |
| 65/5 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». . | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Изучение нового материала |
| 66/6 | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  П:прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Репродуктивный урок |
| 67/7 | Прыжок в высоту спиной вперёд. | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». | Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега , правила подвижной игры «Штурм». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Изучение нового материала |
| 68/8 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | |  | К:слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:владеть средствами саморегуляции, |  |  |  | Контрольный урок |
| 69/9 | Броски и ловля мяча в парах. | |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра.  Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: прыгать на мячах – хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах». | Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Изучение нового материала |
| 70/10 |  | Броски и ловля мяча в парах. | |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами. | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Репродуктивный урок |
| 71/11 | Ведение мяча | |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:выбирать подвижные игры и играть в них, | Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Изучение нового материала |
| 72/12 |  | Ведение мяча в движении | |  |  |  | Комбинированный урок |
| 73/13 |  | Эстафеты с мячом | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в п/и Охотники и утки» | Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры»Охотники и утки» |  |  | Комбинированный урок |
| 74/14 |  | Упражнения и подвижные игры с мячом | |  | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/и «Охотники и зайцы» | Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/и«Охотники и зайцы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Комбинированный урок |
| 75/15 |  | Подвижные игры | |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П:прыгать на мячах-хопах, играть вп/ игру «Ловишка на хопах» | знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопах» |  |  | Репродуктивный урок |
| 4 четверть | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |
| 76/1 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | | 1 неделя апреля | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мета­ниями |  | Изучение нового материала |
| 77/2 |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». |  |  | Комбинированный урок |
| 78/3 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,формирование чувства гордости за свою Родину. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать волейбол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | Комбинированный урок |
| 79/4 | Подвижные и спортивные игры | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра, Устанавливать рабочие отношения.  Р:владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач  .П:делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Комбинированный урок |
| 80/5 | Лёгкая атлетика | Броски набивного мяча «от груди « | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П:бросать набивного мяча способами «ОТ груди « и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди « и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель» | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | Комбинированный урок |
| 81/6 | Бросок набивного мяча снизу | |  | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Точно в цель» | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол |  | Комбинированный урок |
| 82/7 |  | Подвижная игра «Точно в цель» | |  |  |  |  |  |  | Комбинированный урок |
| 83/8 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | | 4 неделя декабря | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей |  | Контрольный урок |
| 84/9 | Тестирование наклон вперёд из положения стоя | |  | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». |  |  | Контрольный урок |
| 85/10 | Лёгкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный урок |
| 86/11 | Гимнастика | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный урок |
| 87/12 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | |  | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный урок |
| 88/13 | Подвижные и спортивные игры | Техника метания на точность(разные предметы) | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Изучение нового материала |
| 89/14 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование метания малого мяча на точность.., играть в спортивную игру «Баскетбол» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Контрольный урок |
| 90/15 |  | Подвижные игры для зала | |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, сохранять заданную цель.  П:бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Репродуктивный урок |
| 91/16 |  | Беговые упражнения | |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П:выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и»Вызов» | Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и»Вызов» |  |  | Комбинированный урок |
| 92/17 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Командные хвостики» |  |  | Контрольный урок |
| 93/18 | Тестирование челночного бега 3+10м | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование челночного бега 3+10м ., играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |  |  | Контрольный урок |
| 94/19 | Тестирование метания мешочка на дальность | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование метания малого мяча на дальность.., играть в подвижную игру «Круговая охота» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на дальность.., правила подвижной игры «Круговая охота» |  |  | Контрольный урок |
| 95/20 |  | Командная подвижная игра «Хвостики»» | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол» | Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол» |  |  | Комбинированный урок |
| 96/21 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.  П: играть в подвижную игру «Флаг на башне». | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне « и «Собачки ногами». |  |  | Комбинированный урок |
| 97/22 |  | Командная подвижная игра | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: пробегать дистанцию1000м,играть в спортивную игру «Футбол» | Знать ,как проходит тестирование бега на 1000м, правила спортивной игры «футбол». |  |  | Комбинированный урок |
| 98/23 | Спортивные игры. | |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П: играть в спортивные игры, и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» |  |  | Комбинированный урок |
| 99/24 | Подвижные и спортивные игры. | |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П: играть в выбранные спортивные игры, и подвижные игры, подведение итогов года. | Знать, как выбирать и играть в подвижные игры, как подводить итоги года |  |  | Репродуктивный урок |