ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарно тематическое планирование по физической культуре для 2 класса составлено в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования . Календарно тематическое планирование составлено опираясь на рабочую программу А.П.Матвеева, М. «Просвещение» 2011.

**Целью** физической культуры является формирование у учащихся 2-ых классов 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, её 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.

 Календарно тематическое планирование по физической культуре направлено 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 ) и региональными климатическими условиями.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного 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. Календарно тематический план содержит 3 раздела:

 «Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование». Содержание раздела **«Знание 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.

 Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс** ( 102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

**Основы знаний о физической культуре** ( 4ч)

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на негофизических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные

игры.

**Способы физкультурной деятельности (6 ч)**

*Самостоятельные занятия*. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** ( 92 ч)

*Организующие команды и приёмы***:** строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика** ( 27 ч)

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокогостарта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики(18** ч)

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическуюскамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжные гонки** ( 23ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной,низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящимшагом,«лесенкой». *Торможение* падением.

**Подвижные и спортивные игры** (23 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров»,«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». *На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий сэлементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведяво бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:•*** положительное отношение к урокам физической культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** мотивация к выполнению закаливающих процедур.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

***•*** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

***•*** уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

***•*** называть меры по профилактике нарушений осанки;

***•*** определять способы закаливания;

***•*** определять влияние занятий физической культурой на

воспитание характера человека;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять различные виды бега;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

***•*** прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

***•*** выполнять кувырок вперёд;

***•*** выполнять стойку на лопатках;

 ***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять

спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём

«лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

***•*** рассказывать о видах спорта, включённых в программулетних и зимних Олимпийских игр;

***•*** определять влияние закаливания на организм человека;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

***•*** выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

***•*** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** понимать цель выполняемых действий;

***•*** выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

***•*** адекватно оценивать правильность выполнения задания;

***•*** использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

***•*** анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководствомучителя);

***•*** вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, попрофилактике нарушений осанки, физкультминуток***•*** объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

***•*** самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

***•*** различать, группировать подвижные и спортивные игры;

***•*** характеризовать основные физические качества;

***•*** группировать игры по видам спорта;

***•*** устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

***•*** свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

***•*** сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

***•*** устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

***•*** высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***•*** договариваться и приходить к общему решению, работаяв паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры для детей 2 класса (102 часа)**

**1 четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тип урокаКол-во часов | ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты(предметные) | Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)  | Дата | Домашнее задание |
| Личностные УУД | Познаватель-ные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
|  . **Знания о физической культуре.** 1час  |
| 1 | Вводный урок 1 час(1) |  Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры.История возникновения физической культуры и первых соревнований. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.  | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 3-7.09 | Комплекс УГГ С мячом. |
|  Физическое совершенствование**.**  **Легкая атлетика**. **13 часов** |
| 2 | Урок-игра1 час(1) | Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной .Мониторинг.П/И «Невод» | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать технику челночного бега, бега с ускорением. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 3-7.09 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 3 | Урок-эстафета1 час(2) | Бег из разных исходных положений. Бег с 30, 60 м. Входной мониторинг. П/И «Кто быстей». | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику подтягивания. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 3-7.09 | Прыжки через скалку |
| 4 | Урок-игра1 час(3) | Высокий старт с последующим ускорением.Бег в равномерном темпе 3мин. Входной м ониторинг. П/И « Салки на болоте» (прыжки в длину с места) | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 9-14.09 | Прыжки через скалку |
| 5 |  Контрольный урок1 час(4) | Челночный бег 3х10м**.(Контроль)**  Прыжок в дину с разбега с 3-5 шагов.»П/И «Космонавты» | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,оценка). | 9-14.09 | Приседание |
| 6 |  Контрольный урок 1час(5) |  Подтягивание **(Контроль**) .Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-кам,находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | 9-14.09 | Приседание |
| 7 | Контрольный урок 1час(6) | Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места **(Контроль**) **.**П/и «Скакалочка» | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты.Уметь правильно стартовать при беге на 30 м. | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 16-21.09 | Отжимание от пола |
| 8 | Урок-игра1 час(7) | Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность.Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу» | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены, технику метания теннисного мяча. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 16-21.09 | Отжимание от пола |
| 9 |  Контрольный урок1час(8) |  ОРУ.СБУ. Бег 30 м **( Контроль)** . Метание теннисного мяча в гор. и вер. С расстояния 4-5 м. П/И « Точно в мишень»   | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.Уметь правильно принимать и.п при метании. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 16-21.09 | Прыжок в дину с места |
| 10 | Урок-эстафета1 час(9) | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.П/И «Совушка» | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Уметь правильно выполнять замах рукой при метании теннисногомяча. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 23-28.09 | Прыжок в дину с места |
| 11 |  Зачётный урок1час(10) |  Метание мяча на дальность **(на результат)** П/И « Пятнашки» | Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 23-28.09 | Упражнения для мышц пресса |
| 12 | Урок - игра1 час(11) | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега( 50 бег,100 хольба) Преодоление малых препятствий.П/И « Пустое место» | Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 23-28.09 | Упражнения для мышц пресса |
| 13 |  Контрольный урок1час(12) | Бег на выносливость(1 км.)**.(Контроль)**П/И « Третий лишний» | Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 30-5.10 | Упражнения для мышц спины |
| 14 | Урок-эстафета1 час(13) | ОРУ.СБУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку.П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)  | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 30-5.10 | Упражнения для мышц спины |
|  **Знания о физической культуре** 1час  |
| 15 | Урок - лекция1 час(1 ) |  Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх.Работа органов дыхания и ССС. | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Знать как появились игры с мячом. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.Объяснять цель упражнений с мячом. | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  | 30-5.10   | Комплекс УГГ С мячом. |

**Подвижные и спортивные игры 12 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 1. Урок - игра1 час(1) | .Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»*.* | Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие скоростно- силовых способностей.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях |  Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** |  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |  Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция | 7-12.10 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 17 |  .Урок-эстафета1 час(2) | Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка», | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 7-12.10 | Прыжки через скалку |
| 18 |  Зачётный урок1 час(3) | Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку **( на результат)** | Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие скоростно- силовых способностей.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 7-12.10 | Прыжки через скалку |
| 19 | Урок соревнование1 час(4) | Игра «Точно в мишень», «Кто быстрей»*Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур.. Развитие скоростно- силовых способностей. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 14-19.10 | Приседание |
| 20 | Урок-игра1 час(5) | Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 14-19.10 | Приседание |
| 21 |  Зачётный урок1 час(6) | Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке **( на результат)** | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 14-19.10 | Отжимание от пола |
| 22 | Урок-эстафета1 час(7) |  П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель». | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 21-26.10 | Отжимание от пола |
| 23 | Сюжет-ный урок1 час(8) | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом. | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 21-26.10 | Прыжок в дину с места |
| 24 | Урок-игра1 час(9) | Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»*.* | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 21-26.10 | Прыжок в дину с места |
| 25 | Урок-игра1 час(10) | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | 28-1.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 26 | Урок-игра1 час(11) | Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрей» | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 28-1.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 27 | Урок-эстафета1 час(12) | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 28-1.11 | Упражнения для мышц спины |

**2 четверть(21 час)**

**18 часов. Гимнастика с основами акробатики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Урок-игра1час(1) |  Инструктаж по технике безопастности. Построение в шеренгу и в колону.ОРУ. Упр. на гибкость.П/И «Становись-разойдись» | . Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 11-16.11 | Прыжок в дину с места |
| 29 |  Конрольный урок1час(2) | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Наклон впепед. **(Контроль)** П/И «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки,Выполнять упр. на гибкость. | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 11-16.11 | Прыжок в дину с места |
| 30 | Сюжетный урок1час(3) |  Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И « Самый сильный» (отжимания)( на результат) | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять группировку. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 11-16.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 31 | Урок-игра(4) | Перестроение из колоны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.Мост из положения лёжа.Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь выполнять перекаты в группировке. | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 18-23.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 32 | Урок-игра(5) |  Передвижение в коллоне по одному по указанным ориентирам.Акробатическая комбинация .Группировка. П/И "Рыбак и рыбки". | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  18-23.11 | Упражнения для мышц спины |
| 33 |  Зачётный урок1час(6) |  Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация **( на результат**.)П/И «Рыбак и рыбки» | Правила техники безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 18-23.11 | Упражнения для мышц спины |
| 34 | Урок груп-повой деятель-ности 1 час(7) | Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула » | Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно спрыгивать и приземлятся с гимнастической скамейки. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 25-30.11 | Прыжки через скалку |
| 35 | Урок-соревнование 1 час(8) |  Стревые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец» | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении упражнений на перекладине. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 25-30.11 | Прыжки через скалку |
| 36 | Зачётный урок. 1час(9) | Закрепление . Вис на согнутых руках **(на результат).** Преодоление полосы препятствий.П/И «Иголочка и ниточка.  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 25-30.11 | Упражнения для мышц пресса |
|  37 | Урок-игра(10) | ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке.Отжимание от пола. П/И «Акула» | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастически хупражнений. Выполнять отжимание от пола. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 2-7.12 | Упражнения для мышц пресса |
| 38 | Урок путешествие 1час(11) | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Змейка» | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 2-7.12 | Отжимание от пола |
| 39 |  Зачётный урок. 1час(12) | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Выполнять отжимание от пола. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 2-7.12 | Отжимание от пола |
| 40 | Урок-путешествие 1час(13) |  Передвижение по диагонале, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. П/И « Скакалочка» | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Рвзвитие мышц брюшного пресса, координации, равновесия. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 9-14.12 | Упр. для мышц пресса |
| 41 | Зачётный урок. 1час(14) |  ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке **( на результат**) П/И «Круговая тренировка.» | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Развитие ,координации, равновесия. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 9-14.12 | Упр. для мышц пресса |
| 42 | Урок-игра(15) | Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня.Подводящие упр. для прыжка через козла. П/И « Совушка» | Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 9-14.12 | Приседание |
| 43 | Зачётный урок. 1час(16) | Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. .Подводящие упр. для прыжка через козла.Поднимание туловища из положения лёжа **(на результат)***Измерение длины и массы тела.* П/И « Совушка» | Комплексы упражнений на развитие координации. Развитие мышц брюшного пресса, координации. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  16-21.12 | Приседание |
| 44 | Урок-эстафеты1час(17) | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 16-21.12 | Упр. « Ласточка» |
| 45 | Урок-игра(18) | Строевые упражнения. Круговая тренировкаФизические упражнения и их влияние на ф.р.  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности . Уметь точно по сигналу приступать к следующему упражнению.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 16-21.12 | Упр. « Ласточка» |

|  |
| --- |
| 1час  **Знания о физической культуре** |
| 46 | Вводный урок 1час(1) | Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной подготовки.Правила олимпийских игр. Миф о геракле. | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее времяПерессказывать тексты о возникновении Олимпийских игр. | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  23-28.12 | Прохождение дистанции |
| **25 час. Лыжные гонки (2часа)** |
| 47  | Урок-повторе-ние 1час(1) | Передвижение ступающим шагом. Падение. | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  23-28.12 | Прохождение дистанции |
|  48 | Урок-игра 1ч(2) | Скользящий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота». | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и сит. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  23-28.12 | Прохождение дистанции |

**3 четверть. ( 30 часов)**

 **Лыжные гонки (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  49  | Урок-закрепле-ние 1ч(3) |  Равномерное передвижение до 1 кмИгра «На буксире» | Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | Формирование социальной роли ученика. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  13-18.01 | Прохождение дистанции |
|  50  | Урок-игра1час(4) | Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  13-18.01 | Повороты переступанием на месте |
|  51 | Зачётный урок. 1час(5) | Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте**.( на результат)**  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Формирование положительногоотношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  13-18.01 | Повороты переступанием на месте |
|  52 | Урок-игра1час(6) | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки» | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  20-25.01 | Повороты переступанием в движении. |
|  53 | Урок-игра1час(7) | Спуски в основной стойке.Прохождение дистанции .П/И «Воротики» | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  20-25.01 | Повороты переступанием в движении. |
| 54 | Зачётный урок. 1час(8) | Спуски в основной, низкой стойках **(на результат)** .Прохождение дистанции .П/И «Воротики» | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  20-25.01 | Спуски в основной, низкой стойках |
|  55 | Урок-эстафета1час(9) | Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  27-1.02 | Спуски в основной, низкой стойках |
|  56 | Урок-игра 1ч(10) | Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физ. Качеств.  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  27-1.02 | Подъёмы ступающим шагом. |
| 57 | Урок-игра1ч(11) | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью. П/И « Эстафета» | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; |  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 27-1.02 | Подъёмы ступающим шагом. |
| 58 | Зачётный урок. 1час(12) | Подъём ёлочкой, полуёлочкой.(**на результат)** Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И « Эстафета». | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; |  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  3-8.02 | Подъемы скользящим шагом |
| 59 | Урок-игра1ч (13) | Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 3-8.02 | Подъемы скользящим шагом |
|  60 | Урок-путешествие 1ч(14) | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки» | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 3-8.02 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой |
|  61 | Урок-игра1час(15) | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый» | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 10-15.01 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой |
|  62 |  Контрольный урок 1час(16) | Передвижение на лыжах до 1,5 км**.(Контроль)** без учёта времени | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 10-15.01 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности |
|  63 | Урок-игра1ч(17)  | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.п/и « Проедь и не задень» | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 10-15.01 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности |
|  64 | Урок-игра 1ч(18) | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.п/и « Проедь и не задень» | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 17-22.02 | Подъем и спуски под уклон |
|  65 | Урок-игра1ч(19) | Прохождение дистанции.Совершенствование спусков под уклон.П/И «День и ночь» | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 17-22.02 | Подъем и спуски под уклон |
|  66 | Урок-игра1ч(20) |  Прохождение дистанции в умеренном темпе Совершенствование подъёма «ёлочкой»П/И «Ловишки» | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 17-22.02 | Передвижение на лыжах |
|  67 | Урок-игра1ч(21) | Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 24-1.03 | Передвижение на лыжах |
|  68 | Урок-игра1ч(22) | Одновременно безшажный ход Пробегание 500м. (околопредельно).П/И «Эстафеты» | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 24-1.03 | Одновременно безшажный ход  |
|  69 | Урок-игра1ч(23) | Чередование безшажного и поперемено двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты» | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 24-1.03 | Одновременно безшажный ход  |
|  |  |  |  | **Способы физкультурной деятельности (2 ЧАСА)** |
|  70 | Урок-игра(1) | Организация и проведение подвижных игр.Значение подвижных игр для укрепления здоровья.П/И «Мяч соседу» |  Раскрывать роль и значение подвижных игр, для укрепления здоровья.Использоватьподвижные игры для развития физических качеств.. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |  Регулировать эмоции и управлять ими. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 3-8.03 | Прохождение дистанции |
|  71 | Урок-игра1ч(2) | Подвижные игры ,как средство развития физических качеств.П/И « Слалом с мячом» |  Излагать правила игр и особенности их организации.Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий игры в баскетбол, футбол. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |  Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 3-8.03 | Прохождение дистанции |
|  1ча.с  **Знания о физической культуре** |
| 72 | Урок-лекция1час(1) | Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. . *Зарождение олимпийских игр в древности.Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.*  |  Характеризовать современные олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 3-8.03 | Прыжки через скалку |
| **11 часов. Подвижные и спортивные игры** |  |
|  |
| 73 | Урок-игра1час(1) | Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.*Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И « Горячий котёл»* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 10-15.03 | Прыжки через скалку |
|  74 | Урок-игра1час(2) | Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с измением скорости . П/И «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 10-15.03 | Приседание |
| 75 | Урок-игра(3) | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему». | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 10-15.03 | Приседание |
| 76 | Урок-игра1час(4) | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 17-22.03 | Упражнения для мышц пресса |
|  77 |  Зачётный урок1час(5) | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку **( на результат).**П/И « эстафеты с мячом» | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 17-22.03 | Упражнения для мышц пресса |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ЧАС)** |
|  78 | Урок-игра1Ч(1) |  Выполнение простей ших закаливающих процедур. |  Что такое закаливание, как закаливать свой организм.Способы закаливания. |  Называть основные способы закаливания.Излагать правила закаливания. |  Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 17-22.03 | Упражнения для мышц спины |

 **4 четверть. (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  79 |  Зачётный урок - 1час(6) | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой **( на результат).** П/И « эстафеты с мячом» | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 2-5.04 | Упражнения для мышц спины |
|  80 | Урок-игра(7) |  ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 2-5.04 | Комплекс УГГ С мячом. |
|  81 | Урок- соревнование 1 час(8) | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка» | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 7-12.04 | Комплекс УГГ С мячом. |
|  82 |  Зачётный урок1час(9) | Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола **( на результат).** П/И « Стенка» | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 7-12.04 | Броски в цель |
| 83 | Урок-эстафета1час(10) | ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 7-12.04 | Броски в цель |
| 84 | Урок-эстафета1час(11) | СБУ.ОРУ..Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 14-19.04 | Удар по катящемуся мячу |

|  |
| --- |
| **14 часов. Легкая атлетика**  |
|   85  | Урок-игра1час(1) | Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый» | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 14-12.04 | Удар по катящемуся мячу |  |
|   86  | Зачетный урок 1час(2) | Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места )  | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 14-19.04 | Приседание |  |
|  87 |  Контрольный урок1час(3) |  Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м**.(Контроль).** Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку» | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 21-26.04 | Приседание |  |
|  88 |  Контрольный урок1час(4) |  Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места **(Контроль**)Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный» | Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 21-26.04 | Отжимание от пола |  |
|  89 | Контрольный урок 1час(5) |  Итоговый мониторинг. Подтягивание **(Контроль**). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель. |   Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 21-26.04 | Отжимание от пола |  |
|  90 |  Урок-игра 1час(6) |  СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.» | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 28-30.04 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
|  91   | Урок эстафета1час(7) |  СБУ.ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.» | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  28-30.04 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
|   92 |  Контрольный урок  1 час(8) |  СБУ.ОРУ. Бег 30 метров **(Контроль).** Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.» | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 5-8.05 | равномерный бег 4мин. |  |
|  93 | Урок группо-вой деятельности 1час(9) | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 5-8.05 | равномерный бег 4мин. |  |
|  94  |  Зачётный урок1час(10) | Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность **(на результат)** П/И « Вышебалы» | Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 12-17.05 | Прыжки через скалку |  |
|  95 | Урок-игра1час(11) | Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору» | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 12-17.05 | Прыжки черезскалку |  |
|  96 | Урок-игра1час(12) | Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору» | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 12-17.05 | Упражнения для мышц пресса |  |
|  97 |  Контрольный урок 1час(13) | Бег 3 мин**.(Контроль)**П/И « Лапта» | Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 19-24.05 | Упражнения для мышц пресса |  |
|   98 | Урок - игра1 час(14) | ОРУ.СБУ.Преодоление полосы препятствий.П/И «Лапта» | Уметь чётко выполнять задание по ОФП. Соблюдать правила игры. | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 19-24.05 | Упражнения для мышц спины |  |
|    |   |   |     | **Способы физкультурной деятельности (3 часа)** |  |   |  |  |  |
|   99 | Урок - игра1 час(1) |  Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.П/И « Скакалочка» |  Что такое физические упражнения , и чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 19-24.05 | Упражнения для мышц спины |  |
|  100 | Урок - игра1 час(2) |  Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Комплекс УГГ. |  Основные показатели физического развития.Измерение показателей физического развития. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |  Называть основные физические показатели. Измерять физические показатели самостоятельно или с помощью. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 26-31.05 | Прыжки через скалку |  |
|  101 | Урок - игра1 час(3) |  Характеристика основных физических качеств. Комплекс УГГ. |  Понятия сила, быстрота. Выносливость. Гибкость. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |  Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие определённых качеств. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 26-31.05 | Упражнения для мышц пресса |  |
| 102 | Урок-закрепле-ние 1 час  | Резервный урок. |  |   |  |  |  | 26-31.05 | Прыжки через скалу |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Девочки | Мальчики |
| отлично | хорошо | удов-но | отлично | хорошо | удов-но |
| 1 | наклон вперёд из и.п .сидя,см | 14,0 ивыше | 7-10 | 3 и ниже | 8,5 и выше | 4-6 | 2 и ниже |
| 2 | поднимание туловища, кол.раз в 1 мин. | 30 | 28 | 26 | 25 | 23 | 21 |
| 3 | челночный бег 3 по 10 м/с | 9.7 | 10.4 | 11.2 | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | прыжок в длину с места, см | 155 | 125 | 95 | 160 | 125 | 110 |
| 5 | подтягивании, кол-во раз | 12 | 7 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| 6 | бег на выносливость | без учёта времени |
| 7 | бег на лыжах | без учёта времени |
| 8 | бег 30 м/с | 6.3 | 6.9 | 7.4 | 6.0 | 6.6 | 7.1 |
| 9 | прыжки через скакалку, кол-во раз в мин. | 80 и больше | 70 | 60 | 70 и больше | 60 | 50 |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| 11 | отжимание | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| 12 | Подъём ног из положения виса на ш/стенке | 7 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 |

 **.**

 **Годовое распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала (сетка часов)**

**при трёх разовых занятиях в неделю для 2 класса на учебный 2013-2014 год..**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов(уроков)102 |
| класс |
| 2 |
| 1 чет.(27ч.) | 2 чет.(21ч.) | 3 чет.(30ч.) | 4 чет.(24 ч) |
| 1 |  Знания о физической культуре  | 2 | 1  |  1 |  В процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  |  | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование |  |  |  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  |
| 3.2 | Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 14 |
| 3.3 | Лыжные гонки |  | 2 | 21 |  |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 12 |  | 5 | 6 |
|  | Резервные уроки |  |  |  | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Девочки | Мальчики |
| отлично | хорошо | удов-но | отлично | хорошо | удов-но |
| 1 | наклон вперёд из и.п .сидя,см | 14,0 ивыше | 7-10 | 3 и ниже | 8,5 и выше | 4-6 | 2 и ниже |
| 2 | челночный бег 3 по 10 м/с | 9.7 | 10.4 | 11.2 | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 3 | прыжок в длину с места, см | 155 | 125 | 95 | 160 | 125 | 110 |
| 4 | подтягивании, кол-во раз | 12 | 7 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| 5 | бег на выносливость1000м | без учёта времени |
| 6 | бег на лыжах | без учёта времени |
| 7 | бег 30 м/с | 6.3 | 6.9 | 7.4 | 6.0 | 6.6 | 7.1 |

**Демонстрировать контрольные упражнения для 2 класса**