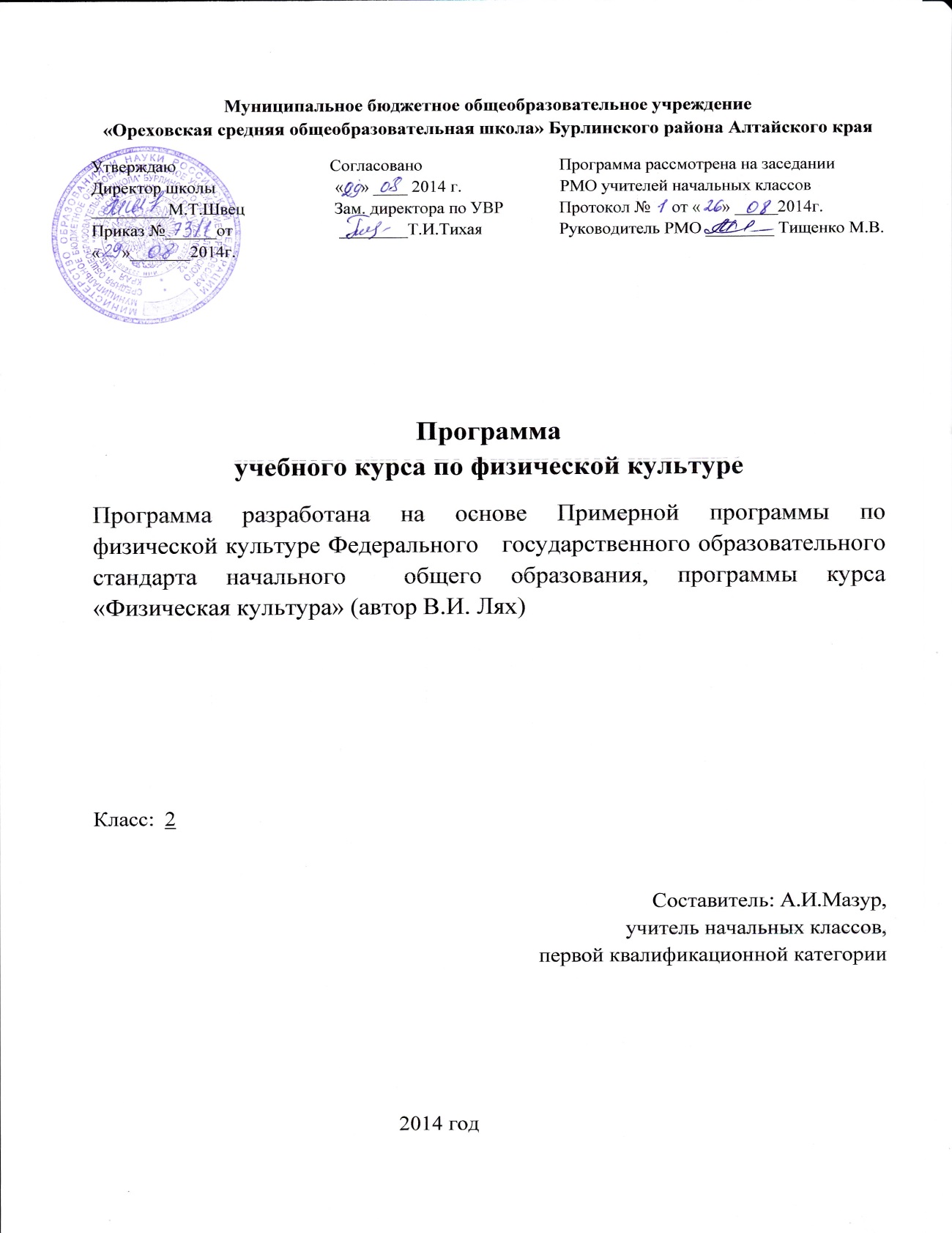
** ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на ос­нове Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012), Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

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.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009). Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

**Цель программы:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи**:

– укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультур ной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных действий. Эти действия выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 её 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 инвентарём 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 подсчёт 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.

Программа направлена на:

реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;

приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;

расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкоатлетических упражнений с элементами спортивных игр. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих упражнений разной функциональной направленности.

**Структура и содержание рабочей программы.**

Рабочая программа составлена для обучающихся 8-9 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки» При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

**Формы организации**

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

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Содержание курса по физкультуре**

1. **Знания о физической культуре**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека.

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

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

1. **Способы физкультурной деятельности**

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

1. **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

 Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  
 Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

**Легкая атлетика**

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

 Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  
 Метание малого мяча на дальность из-за головы.  
 Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.  
 **Лыжные гонки**

 Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке;  
 Подъем «лесенкой».  Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

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

На материале лёгкой 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.

**Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса научатся:**

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития

основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического

развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса)

и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться**:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

**Подвижные игры**

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.  
**Лыжная подготовка**

Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух – трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися сойками на лыжах; передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Разделы программы ориентированы на формирование и развитие следующих видов УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Учебные действия** | **УУД** |
| 1. | Гимнастика с элементами  акробатики.  (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении  Упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. | **Личностные УУД**   * Ценностно-смысловая ориентация учащихся, * Действие смыслообразования, * Нравственно-этическое оценивание   **Коммуникативные УУД**   * Умение выражать свои мысли, * Разрешение конфликтов, постановка вопросов. * Управление поведением партнера: контроль, коррекция. * Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. * Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.   **Регулятивные УУД**   * Целеполагание, * волевая саморегуляция, * коррекция, * оценка качества и уровня усвоения. * Контроль в форме сличения с эталоном. * Планирование промежуточных целей с учетом результата.   **Познавательные УУД**  Общеучебные:   * Умение структурировать знания, * Выделение и формулирование учебной цели. * Поиск и выделение необходимой информации * Анализ объектов; * Синтез, как составление целого из частей * Классификация объектов. |
| **2.** | Легкоатлетические упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| **3.** | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами;  Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |
| **4.** | Подвижные игры Спортивные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации. |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

**во 2 классе при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **№** | **Вид программного материала** | **Четверть** | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  | 4 | 3 | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акроба­тики |  | 18 |  |  |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 17 |  |  | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 30 |  |
| 6 | Подвижные игры | 6 |  |  | 2 |
|  | **Итого** | **102 час.** | | | |

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов ( уроков)** |
| **1** | **Базовая часть** | **81** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| **1.2** | Легкоатлетические упражнения | **33** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| **1.4** | Лыжная подготовка | **30** |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** |
| **2.1** | Подвижные игры | **8** |
| **2.3** | Подвижные игры c элементами спортивных игр ( на основе баскетбола) | **13** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Номер урока, тема урока | Дата | Кол-во часов | Элементы содержания,  решаемые проблемы,  вводимые понятия | **Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)** | | | |
| Предметные результаты | Вид контроля | **УУД** | **Личностные результаты** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **1** | **Легкая атлетика (23 часа )** | | | | | | | | | |
|  | | **1-5**  Инструктаж по ТБ Ходьба и бег  Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.  Ходьба и бег между предметами  **Бег 30м. тест**  **Челночный бег**  **Бег с ускорением**  **Бег 30 м.** |  | 5 | Физическая культура как система укрепления здоровья человека.  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. «Правила поведения на уроке физической культуры».  Разметка, препятствие, ускорение | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Текущий | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Способы передвижения человека  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м**.** Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |
|
| Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий учёт |  |  |
|
| **6-8**  Прыжки с поворотом |  | 3 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места | **Научатся** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | Текущий | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега |  |  | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений.  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий учёт |  |  |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий учёт |  |  |
| **9-11**  Метание  Метание в цель  Метание с разбега на дальность  Метание с разбега на дальность |  | 3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений  Описывать технику метания малого мяча.  Освоят технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Текущий | **П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий учёт |
|  | **12-17**  Бег по пересе  ченной местности  Равномерный бег  Преодоление малых препятствий |  | 6 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. . Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»  Равномерный бег, выносливость | **Научатся**  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом  выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | Текущий | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»  Равномерный бег, выносливость | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом  выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 500м.  Чередование ходьбы и бега  Бег с ускорением |  |  | История развития физической культуры и первых соревнований.  Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»  Равномерный бег, выносливость | **Научатся**  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | .Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. . Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | **Научатся**  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |
| Особенности физической культуры разных народов.  Равномерный бег6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | **Научатся**  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |
| Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |
| **2** | **Подвижные игры** | | | | | | | |
|  | **18- 23**  Урок-игра.  «К своим флажкам», «Два мороза».  Спортивные эстафеты  ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»  Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами» |  | 6 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств  ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  « Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Научатся называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | Текущий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
|
| Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств  ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  « Посадка картофеля».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Научатся называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий |  |
|  |  |  |  |  |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  ОРУ. ОРУ в движении. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами»: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |  |
|
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)** | | | | | | | | |
|  | **24-29**  Акробатика.  Строевые упражнения.  Кувырок вперёд. |  | 6 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды | **Научатся** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Текущий | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Стойка на лопатках  Акробатическая комбинация  Акробатическая комбинация  Мос  тик со страховкой  Кувырок в сторону. Мостьик со страховкой |  |  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | **Научатся** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
|
| Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | **Научатся**  выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий учёт |  |  |
| Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | **Научатся**  выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Текущий | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»  Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация | **Научатся**  выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий учёт |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **30-35**  Висы.  Строевые упражнения  Поднятие ног из положения виса  Подтягива-ние на высокой (м) и низкой( д)  перекладине  Подъём туловища из положения лёжа |  | 6 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей  Вис лежа и стоя | **Научатся**  выполнять висы, подтягивание в висе  Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Текущий | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|
| Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Научатся** выполнять висы, подтягивание в висе  Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Текущий учёт |
| Причины травм на занятиях физическими упражнениями. Правила оказания первой помощи.  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Научатся** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  |  |
| Одна Победа, два события  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Научатся** выполнять висы, подтягивание в висе, поднимать туловище из положения лёжа | Текущий учёт |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **36-41**  Опорный прыжок,  лазание  Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке.  Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.  Лазание по канату  Лазание по гимнастической скамейке Перелезание через коня |  | 6 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей  Опорный прыжок, лазание. | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | Текущий | **П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |  |  |
| ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей  Опорный прыжок, лазание, гимнастическая стенка | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять прыжок в высоту | Текущий |
| Историческая взаимосвязь народных игр с современными спортивными соревнованиями.  Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | Текущий |  |  |
| Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в высоту  способом  « перешаги-вание» |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей  Набивной мяч | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | Текущий учёт | **П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **4** | **42** Подвижные игры на основе баскетбола |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей  Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | Текущий | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. |
|  | **43**  Основная стойка и передвиже-ние баскетболис-та. Ведение мяча на месте. |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |
|  | **44**  Основная стойка и передвиже-ние баскетболис-та приставным шагом. |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Движение приставным шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей  Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | Текущий | **П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | **45**  Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей  Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Лыжная подготовка - 30час.** | | | | | | | | |
|  | **46**  Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах |  | 1 | познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах  Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомятся  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря | Текущий | **П**. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | |
|  | **47-48**  Ознакомление с техникой передвижения на лыжах |  | 2 | Олимпийские зимние виды спорта познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при пере носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах  Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомятся  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря | Текущий | **П**. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | |
|  | **49-50**  Ознакомление с техникой скользящего шага |  | 2 | Учить скользящему шагу на лыжах.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | Текущий | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | |
|  | **51-52**  Совершенствование техники выполнения скользящего шага |  | 2 | Паралимпийские Зимние виды спорта. Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот | Текущий | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | |
|  | **53-54**  Отработка техники скользящего шага |  | 2 | Талисманы игр  Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Текущий | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия  **Р.** коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | |
|  | **55-56**  Скользящий шаг без палок |  | 2 | Ценности Олимпийского движения  Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения  Лыжи, лыжные палки | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Текущий | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия  **Р.** коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | |
|  | **57-58**  Формирова-ние навыков ходьбы на лыжах |  | 2 | закреплять учебный материал  по лыжной подготовке  Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь  Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги  Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научатся** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | Текущий | **П.** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственноемнение  **Р.** осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
|  | **59-60**  Подъем и спуск со склона |  | 2 | Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения  Подъем « ёлочкой», спуск, склон | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем. | Текущий | П. осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  -умения принимать и сохранять учебную задачу,  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **61**  Отработка подъема и спуска со склона |  | 1 | Олимпийские чемпионы Зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам и биатлону  Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения  Подъем, спуск, склон | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем. | Текущий | П. осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **62**  Лыжный кросс |  | 1 | Построение с лыжами.  Повороты на месте.  Попеременно двухшажный ход с палками.  Повороты переступанием.  Дистанция 1 км на результат.  Лыжный инвентарь | **Научатся** проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | Текущий | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
|  | **63-64**  Ступающий шаг с широкими размахиваниями рука  ми; с небольшого разбега ступающим шагом |  | 2 | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим  Передвигаться на лыжах | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск | Текущий | **П.** уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Р**. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **К**. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **65-66**  Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке Игра «Салки». |  | 2 | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в высокой стойке. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой и низкой стойке, не падая на снег; выполнять подъем. | Текущий | **П**.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Р.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **К.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **67-68**  Поперемен-ный двухшаж-ный ход с палками под уклон. Игра «Накаты». |  | 2 | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками | **Научатся п**ередвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход с палками | Текущий | **П**.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Р.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **К.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **69-70**  Совершенствование техники передвиже-ния на лыжах.  Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. |  | 2 | Построение на лыжах.  Повороты переступанием.  Прохождение дистанции 1,5 км.  Лыжный инвентарь | Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Текущий | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
|  | **71-72**  Подъемы и спуски с небольших склонов |  | 2 | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски с небольших склонов. | **Научатся** передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски с небольших склонов. | Текущий | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на  содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | |
|  | **73**  Закрепление техники передвиже-ния на лыжах |  | 1 | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.  Подъем елочкой.  Спуск со склона.  Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. Лыжный инвентарь | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Текущий | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
|  | **74**  Закрепле-ние техники передвиже-ния на лыжах |  | 1 | Построение на лыжах.  Повороты переступанием.  Прохождение дистанции 1,5 км.  Лыжный инвентарь | **Научатся** применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. | Текущий | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
|  | **75**  Контроль прохожде-ния дистанции на лыжах**.** |  | 1 | Построение на лыжах.  Повороты переступанием.  Дистанция 1 километр на результат.  Эстафета на лыжах. | **Научатся п**роявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | Текущий | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |

**Подвижные игры на основе баскетбола-3ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **76-78**  Подвижные игры на основе баскетбола  Ловля и передача мяча в движении.  Ведение мяча на месте правой и левой рукой  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. |  | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | Текущий | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лёгкая атлетика -24 часа** | | | | | | | | | |
|  | **78-84**  Бег по пересечен-ной местности  Равномер-ный бег 3 мин.  Бег 100м. |  | 7 | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Равномерный бег, выносли-вость | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | Текущий |  |  |
| Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег с равномер-ной скоростью.  Преодоле-ние малых препятствий  Бег на выносли-  вость 1000 м.  Эстафетный бег.  Бег с изменением направления |  |  | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Равномерный бег, выносливость | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |
| Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |
| Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |
| Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Научатся** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |
|  | **85—88**  Ходьба и бег  Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.**  Бег 30 м. Высокий старт  Челночный бег  Бег 30м  Челночный бег |  | 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  Бег с ускорением ,челночный бег | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Текущий | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|
| Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий  Учёт  учёт |  |  |
|

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **89--91**  Прыжки.  Прыжок в длину с разбега  Прыжок через скакалку.  Прыжок в длину с разбега.  Многоскоки |  | 3 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Прыжок с поворотом на 180 | **Научатся** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  **Научатся**: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  |  |  |  |  |
| Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий  учёт |  |  |
| **92-94**  Метание малого мяча на дальность  Метание мяча на дальность  Метание мяча в цель. Перестроение из одной шеренги в две. |  | 3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей  Метание малого мяча.  Метание набивного мяча | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Текущий | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий учёт |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **95-100**  Подвижные игры на основе баскетбола  Передача и ловля мяча на месте в парах.  Ведение мяча и бросок в кольцо  Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. |  | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей  Кольцо, щит, мишень | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | Текущий | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | Текущий |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **101-102**  Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Пройденные названия качеств и подвижных | **Научатся:** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие |
|  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся н**азывать игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий |  |  |  |

**Уровень физической подготовленности    2    класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.