|  |  |
| --- | --- |
|  | Государственное бюджетное образовательное учреждение  для детей дошкольного и младшего школьного возраста  начальная школа - детский сад № 620  Центрального района Санкт- Петербурга  «Росток» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  На заседании МО учителей начальных классов  Протокол №1  От25.08.2015 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чиняева Л.В..  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор ГБОУ №620 «Росток»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гордеева Е.Г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по***

***физической культуре***

***2 «А» класс***

***УМК «Перспектива»***

2015 – 2016г.

(сроки реализации)

Разработчик:

Жукова Н.Н.

ГБОУ № 620 «Росток»

**Санкт Петербург**

**2015**

**Пояснительная записка**

. **Программа по физической культуре для 4А класса разработана на основании докумен-тов:**

**• Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

**• «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в обще-образовательных учреждениях» (СанПин 2.4.2.2821-10), утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189.**

**• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным обще-образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015.**

**• Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для об-разовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».**

**• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».**

**• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)**

**• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»**

**• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».**

**• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2009 г. №729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государ-ственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях».**

**• Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013г. №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».**

**• Распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год».**

**• Устав ГБОУ школы № 620 Центрального района Санкт- Петербурга.**

**• Правила внутреннего распорядка ГБОУ школы № 620 Центрального района Санкт-Петербурга.**

**• Программа развития ГБОУ школы № 620 Центрального района Санкт-Петербурга.**

**ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССА**

В классе 24 человек: 10 мальчиков и 14 девочек. Неблагополучных семей и детей сирот нет. Неполных 3 семьи. Многодетная 1 семья (Козловская Виктория). Опекаемая 1 девочка (Козловская Виктория), инвалид 1(Амельченко Тимофей). 1 ученику к началу 2 класса исполнилось 9 лет (Амбросийчук Всеволод), 18 ученикам 8 лет. К концу 2015 года 5 ученикам исполнится только 8 лет.

По результатам медицинского обследования учащиеся имеют следующие группы здоровья и физкультурные группы:

• I основная – 0 чел.

• II основная – 18 чел.

• III подготовительная –6 чел.

9 человек с ослабленным здоровьем, стоят на учете у невролога и других узких специалистов.

По результатам прошлого учебного года все ученики усвоили программу по всем предметам. Учебная мотивация сформирована у 87% учащихся.

Характерный тип мышления для класса – конкретно-понятийный. Доминирует наглядно-действенное и наглядно-образное мышление (все изучаемое нужно потрогать и увидеть). Абстрактное мышление развито ещё плохо, поэтому дети пока ещё с трудом понимают переносное значение слов, смысл пословиц и фразеологизмов.

Основной тип памяти в классе – зрительная и двигательная, а так как в целом типы памяти совпадающие, это является основой для взаимопонимания в классе.

Основная масса обучающихся класса – это дети с разным уровнем способностей и мотивацией учения. Это связано с особенностями их памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента, уровнем физической подготовленности и развития физических качеств. По результатам опроса учащиеся выбирают «Любимые предметы» математику, литературное чтение, ИЗО, физкультуру. Учебные интересы сформированы и разнообразны. У 3 человек (Аллахвердиева Захра, Волкова Полина, Любецкая Софья) выявлен высокий уровень учебной мотивации. Учащиеся отличаются хорошей организованностью, дисциплинированностью, ответственным отношением к выполнению учебных и домашних заданий.

Адаптация в новом коллективе у основного состава класса прошла спокойно, ребята общительны, вежливы со всеми детьми и взрослыми. Ребята охотно беседуют с ними на различные темы.

На данном этапе детский коллектив ещё формируется. Явного лидера в классе нет, но есть группа ярких личностей, которые являются организаторами всех школьных дел. Основная масса ребят находят среди одноклассников друзей. Между обучающимися в целом бесконфликтные отношения. Правда, иногда возникают эпизодические разногласия. Они возникают из-за низкого уровня социальной адаптации детей, отсутствия опыта сотрудничества, но дети уже относятся друг к другу терпимее, дружелюбнее. Разрешение разногласий происходит при помощи взрослых. В основном дети доброжелательны по отношению друг к другу. Коллектив класса обладает потенциалом развития.

Многие ребята заняты во внеурочное время в спортивных секциях, в музыкальных и художественных школах.

Все мероприятия, запланированные на этот учебный год, направлены на решение воспитательных и учебных проблем.

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

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

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

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

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

**Общая характеристика курса**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на 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;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
* Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
* Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч. Во 2 классе — 103 часа . 34учебных недели по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

**Планируемые результаты изучения курса "Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие упражнения***

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

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

**2 класс (103 часа)**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*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.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

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

**Учебно- тематический план 1-4 классов( 3 часа в неделю)**

**Примечание:** В школе не проводятся уроки из раздела «лыжная подготовка», поэтомучасы, выделенные на этот раздел распределены на разделы: гимнастика с основами акробатики , легкая атлетика , подвижные игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Базовая часть** | | 66 | 73 |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 5 | 2 |  |  |
| 2 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * подвижные игры * кроссовая подготовка * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16 +2  14+10  18+1  0 | 15  23+10  8  9+6 |  |  |
| 4 | **Вариативная часть.** Часы вариативной части равномерно распределены на разделы:  **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **Подвижные игры с элементами волейбола** | 33  17  16 | 29  29  0 |  |  |

**Календарно — тематическое планирование уроков физической культуры (103 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема урока | Решаемые проблемы, виды учебной деятельности | Понятия | Предметные результаты | УУД | Личностные  результаты |
| План | Факт |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Правила безопасности во время занятий.  Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег.  Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи. | Физическая культура. Техника безопасности. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ.  Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | Беседа «Открываем дверь в Страну игр»  ОРУ № 1.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  ПИ «Ловишки». |  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации. |
|  |  |  | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка». | ОРУ с малыми мячами.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.  Понятие короткая дистанция.Развитие скоростных качеств.  ПИ «Совушка». |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». | ОРУ № 1.  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  Развитие скоростных качеств.  ПИ «Жмурки». |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнения | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». | ОРУ № 1.  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  Развитие скоростных качеств.  ПИ «Жмурки». |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка».  Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная игра «Запрещенное движение». | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств  Игра «Запрещенное движение».  ПИ «Затейники». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная игра «Запрещенное движение». | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств  Игра «Запрещенное движение».  ПИ «Затейники». |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!».  ПИ «Море» | Метание, малый мяч. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!».  ПИ «Море» | Метание, малый мяч. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.  Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Возникновение первых спортивных соревнований. | Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. | Олимпийские игры | Описывать технику беговых упражнений. | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
| **Кроссовая подготовка (9часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | ОРУ № 1.  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега.  ПИ «Перелет птиц». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «За флажками».  ПИ «День и ночь». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «За флажками».  ПИ «День и ночь». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся определять общую цель и пути её достижения. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». |  | Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся определять общую цель и пути её достижения. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки». | ОРУ № 2  Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». |  | Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение». | ОРУ № 2  Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу.  ПИ «Запрещенное движение». |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Бег с ускорением от20 до 30 м | ОРУ № 2  Бег с ускорением |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Кросс до 1 км. | ОРУ № 2  Игра «Море волнуется раз».  ПИ «Не попадись!». |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Гимнастика (с основами акробатики 15 часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | **Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные**: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой» | Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой». ОРУ. Развитие координационных способностей. |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений | **Регулятивные:**  организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника построений в колону по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется»». | ОРУ № 3  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Море волнуется». |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Размыкание на вытянутые в сторону руки. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги.. |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений | **Познавательные**:  Соблюдать правила  техники безопасности при работе с  баскетбольными  мячами.  **Регулятивные**:  Осваивать универсальные  умения, управлять  эмоциями во время учебной деятельности.  **Коммуникативные:**  Описывать разучиваемые технические  действия из спортивных игр. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей |  | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений  Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинации. | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Перестроение по двое в шеренге и колонне .Строевые  упражнения. Подвижная игра «Змейка» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений  Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинации. | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде». |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | ОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | ОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Ходьба по  гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | ОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Ходьба по  гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!». |  | Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений  Осваивать технику гимнастических упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу» | КОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой.  ПИ «Мяч на полу». |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу» | КОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой.  ПИ «Мяч на полу». |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне». | КОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой.  ПИ «Передача мяча в колонне». |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
| **Подвижные игры (8 часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «К своим флажкам». | ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | **Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Два мороза». | ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | **Регулятивные:**  организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка». | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка», |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Эстафеты «Картошка», «Паучок». | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Эстафеты «Картошка» «Паучок». |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Запомни положение». | ОРУ с большим резиновым мячом  Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Заяц без логова». | ОРУ №4  Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова».  Развитие скоростно-силовых способностей |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Бег за флажками». | ОРУ (работа разных мышц).  ПИ «Попрыгунчики – воробушки».  Игра «Бег за флажками». |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | ОРУ. Игры  Подвижная игра «Охотники и утки». | ОРУ №4  Игра-эстафета с бегом.  Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка».  Игра «Охотники и утки». |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (29 часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай».  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 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 |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 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 |  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 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 |  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей |  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей |  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячам | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячам | Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».  Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: в**ладеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационных способностей |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 1. **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**:  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  ПИ «Воробьи и вороны». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные: в**ладеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивны**е: Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». |  | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 1. **Легкая атлетика (23 часа)** | | | | | | | | |
|  |  |  | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Прыжки со скакалкой.  Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой.Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | **Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные**:  Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча, набивного мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:**  Поддерживать друг друга. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча, набивного мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча | **Регулятивные:**  Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча, набивного мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные**:  научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Коммуникативные:**  научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  |  |  | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».. | КОРУ № 2  Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
|  |  |  | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».. | КОРУ № 2  Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Познавательные:**  Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения  **Коммуникативные:**  Умение слушать, задавать вопросы. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  |  |  | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Метание малого мяча в цель (2´2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные**:  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  |  |  | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».. | КОРУ № 2  Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**  Организация рабочего места с применением установленных правил.  **Познавательные:**  Использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:**  Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

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

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение преподавания предмета «Физическая культура» 2 класс**

**Литература**

* Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
* Примерная программа начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
* Программа В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2011г.
* Лях.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
* Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

**Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка

5. Мат гимнастический

6. Кегли

7. Обруч

8. Флажки

9. Лента финишная

10. Рулетка

11. Сетка для переноса и хранения мячей

12. Аптечка