**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального образования утверждённого приказом№373 Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение,2012г.

**II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Целью** обучения физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный курс «Физическая культура» относится к предметам учебной деятельности обязательной части учебного плана, образовательной области «Физическая культура».

Основными задачами реализации содержания образовательной области «Физическая культура» учебного плана являются:

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 2 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) в соответствии с БУП.

**IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

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

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки.***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры.***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов.

***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.

***На материале лыжных гонок.***

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

**К КОНЦУ 2015-2016 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Учащиеся научатся**:

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

**Критериями оценивания** результативности обучения физической культуре являются : контрольные упражнения

1.Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

2. Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

Рекомендуемыми **способами оценивания** результативности обучения являются: 5-ти бальная система

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

– старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

**Уровень физической подготовленности**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 | | | | | |

**VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| 1. | Базовая часть |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Знать историю физической культуры. |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Изучить историю развития легкой атлетики;  Основные правила соревнований по легкой атлетики.  Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности. |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений. |
| 1.4 | Подвижные игры |  |  |
|  | На основе баскетбола | 24 | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и исправлять типичные ошибки. Знать правила игры, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. |
|  | Подвижные игры | 18 | Изучать правила подвижных игр. |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | Изучать историю лыжного спорта. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
|  | Итого | 102 |  |

**VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**1. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**2. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**3. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая .

2. Скамейка гимнастическая жесткая.

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания.

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные.

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.

8. Кегли.

9. Обруч пластиковый детский.

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

11. Лента финишная.

12. Рулетка измерительная.

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

14. Лыжи детские с креплениями и палками.

15. Сетка для переноса и хранения мячей.

16. Аптечка.

**XI. Список литературы.**

**1. УМК:**

1. *Лях, В. И.*Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

4. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. :Вако, 2006.

**2. Дополнительная литература:**

*1.Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

*2.Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

*3.Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

**3. Интернет-ресурсы** (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема урока | Кол- во часов | | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | | Планируемые результаты | | | | |
|  |  |
|  | План | Факт |  |  | |  | Личностные УУД | Познавательные УУД | | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| **Лёгкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба и бег (5ч) | 1 | Вводный | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 2 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 3 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 4 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 5 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 6 |  |  | Прыжки (3ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок  с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие  скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в яму на две ноги | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 7 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках;  правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 8 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 9 |  |  | Метание (3ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 10 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способ- ностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 11 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику беговых упражнений. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 |  |  | Инструктаж по ТБ Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 13 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 14 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 15 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 16 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 17 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 18 |  |  | Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 19 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| 20 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 21 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной  к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис  на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 22 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе  ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 23 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 24 |  |  | Опорный прыжок,  лазание  (6 ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 25 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 26 |  |  |  | 1 | Комплексный | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 27 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 28 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| 29 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | осознание ответственности за общее благополучие | | | объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. | сопровождать двигательные действия речью. | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. |
| Подвижные игры(18ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 |  |  | Инструктаж по ТБ. | 1 | Комплексный | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 31 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| 32 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 33 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 34 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 35 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 36 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| 37 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 38 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| 39 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Развитие скоростно-силовых способ- ностей Эстафеты | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 40 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| 41 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 42 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 43 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 44 |  |  |  |  | Совершенствования | |
| 45 |  |  |  | 1 | Комплексный | | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки  на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 46 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций | | | ориентироваться в правилах подвижных игр. | сопровождать двигательные действия речью | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать и оценивать результат деятельности. |
| 47 |  |  |  | 1 | Совершенствования | |
| Лыжная подготовка(21ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 |  |  | Лыжная подготовка (21ч) | 1 | Изучение нового материала | | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  Ступающий шаг без палок | | Выполнять команды: «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». передвигаться ступающим шагом. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 49 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Ступающий шаг без палок  Ступающий шаг с палками | | Передвигаться ступающим шагом. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 50 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Скользящий шаг без палок  Повороты переступанием вокруг пяток | | Передвигаться ступающим шагом. Продвигаться по дистанции. Б. «Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.» | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 51 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Скользящий шаг без палок  Повороты переступанием вокруг пяток | | Продвигаться по дистанции. Выполнять повороты | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 52 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Скользящий шаг с палками  Повороты переступанием вокруг носков | | Продвигаться по дистанции. Передвигаться свободным скользящим шагом. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 53 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Скользящий шаг с палками  Повороты переступанием вокруг носков | | Передвигаться свободным скользящим шагом. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 54 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Подъем ступающим шагом  Повороты переступанием | | Выполнять подъем изученными способами | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 55 |  |  |  | 1 | Совершенствования | | Подъем ступающим шагом  Повороты переступанием | | Выполнять подъем изученными способами | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 56 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Спуски в высокой стойке  Подъем «лесенкой» | | Выполнять спуски и подъемы изученными способами | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 57 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Спуски в низкой стойке | | Выполнять спуски и подъемы изученными способами | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 58 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Попеременный двухшажный ход без палок | | Корректировка техники продвижения на лыжах. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 59 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Подъемы и спуски с небольших склонов | | Корректировка техники продвижения на лыжах. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 60 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход без палок | | Корректировка техники продвижения на лыжах. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 61 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 62 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 63 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Подъемы и спуски с небольших склонов | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 64 |  |  |  | 1 | Изучение нового материала | | Повороты переступанием  Попеременный двухшажный ход с палками | | Выполнять повороты изученными способами. Продвигаться по дистанции. | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 65 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход с палками  Игры на лыжах | | Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 66 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Передвижение на лыжах до 1,5-х км | | Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| 67 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Передвижение на лыжах до 1,5-х км | | Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | называть и выполнять виды лыжных ходов, стойки лыжника | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятел |
| 68 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 1,5-х км | | Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх | *применять* навыки сотрудничества в различных ситуациях, установка на здоровый образ жизни | | | уметь применять полученные знания в различных вариантах | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог. | адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок. |
| Подвижные игры на основе баскетбола  (24 ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 |  |  | Инструктаж по ТБ.  Подвижные игры на основе баскетбола  (24 ч) | 1 | Изучение  нового  материала | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 70 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 71 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 72 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 73 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 74 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 75 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 76 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 77 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 78 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 79 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра«Мяч соседу». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 80 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 81 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способ- ностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 82 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 83 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 84 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 85 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 86 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 87 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 88 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 89 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 90 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 91 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | навыки сотрудничества в различных ситуациях.  навыки сотрудничества в различных ситуациях. | | | называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики  называть и выполнять правила подвижных игры с элементами гимнастики | оказывать и принимать помощь , вступать в диалог  оказывать и принимать помощь , вступать в диалог | планирование деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности. |
| 92 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| Легкая атлетика(10ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 |  |  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба  и бег (4 ч) | 1 | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 94 |  |  |  | 1 | Комплексный | |  |
| 95 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре- одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных  и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 96 |  |  |  | 1 | Комплексный | |
| 97 |  |  | Прыжки  (3 ч) | 1 | Комплексный | | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 98 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 99 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 100 |  |  | Метание  мяча (3 ч) | 1 | Комплексный | | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие  скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 101 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие  скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |
| 102 |  |  |  | 1 | Комплексный | | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | навыки сотрудничества в различных ситуациях | | | характеризовать роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья*.*. | строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений. | действовать согласно инструкции учителя. |