



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школы № 2072



Замитина Ю.В.

31.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ВО 2-х КЛАССАХ
НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«Рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры»
Протокол № 1 от 30 августа 2017 года

Заместитель директора _____

Романова Е.М.

Заведующий предметной кафедрой _____

Рытова Т.В.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Образовательная программа «Школа России».
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год
- Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий

физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на

основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данная учебная программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Интеграция с всероссийским комплексом ГТО

Одной из характеристик способности усвоения обучающимися программы является их мотивация к обучению. Одним из способов повышения мотивации в области ФК является создание условий для самореализации, демонстрации своих способностей, оценивание достижений обучающихся с использованием наградной, поощрительной, зачетной символики. И одним из видов такого выявления и поощрения стало введение новых норм ГТО.

Правительство РФ утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 опубликовано на его официальном сайте **а также на сайте gto.ru**.

Согласно документу, в комплекс ГТО включены 11 возрастных групп (младшая – от шести лет, старшая – от 70 лет).

Возрастные группы ГТО для обучающихся 1-3 классов

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

Все виды упражнений, включенные в состав комплекса ГТО, включены в программу по ФК в виде контрольных тестов по разделам программы.

Условиями успешного введения комплекса ГТО являются:

- регулярный прием контрольных нормативов на всех ступенях комплекса

- идеологическое стимулирование обучающихся к выполнению норм комплекса (объяснение, стимулирование, пример других обучающихся, соревнования)

- информационное обеспечение (оформление стендов, буклеты, презентации на различных мероприятиях, конференциях, мастерклассы)

С государственными требованиями по выполнению норм комплекса ГТО можно ознакомиться на сайте gto.ru

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

УМК

Учебник для общеобразовательных учреждений автор В. И. Лях:
«Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

Тематическое планирование

2 классы

3 ч в неделю, всего 102 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
--	--

<p>мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	2-й класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	97 ч.
– гимнастика с основами акробатики	20 ч.
– лёгкая атлетика	30 ч.
– лыжная подготовка	22 ч.
– подвижные и спортивные игры	25 ч.
Итого:	102 ч.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество

снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

УМК «Школа России» состоит из следующих завершённых предметных линий учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253):

Физическая культура, 1-4 классы *Автор: Лях В.И.*

В курсе «Физическая культура» материалы по подвижным и доступным мини-спортивным играм формируют умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой или спортивной деятельности, участвуя в которой дети приобретают умение адекватно оценивать свои результаты, вклад товарищей по команде и соперников, собственное поведение и поведение участвующих лиц.

Для формирования умений и навыков сотрудничества со сверстниками, более старшими и младшими товарищами, взрослыми, родителями в учебнике (1-4кл.) содержится большое количество игр и заданий, выполняемых парами, в группах и командах, которые учат детей взаимодействовать, общаться и соперничать. Учащиеся младших классов учатся соблюдать правила, приобретают навыки работы в группе, в коллективе.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Контроль

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

В первом классе отметки не выставляются, но могут проставляться в дневник в виде поощрения в словесной форме (например «Отлично», «Молодец» или «Надо стараться», «Хорошо» и т.п.)

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учета следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях.

На этапе повторения двигательного действия — в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая отметка выставляется за усвоение темы, раздела, за триместр (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом),

точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Критерии оценивания

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-3 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по следующим контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростные	Бег 30 м, 60 м. с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с; метания мяча в цель
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту, см; метания мяча на дальность, м
4.	Выносливость	6-минутный бег, бег 1 км; лыжная подготовка
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, либо стоя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев., мал. 1-х классов), сгибание разгибание рук в упоре лежа

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6	Силовые	Подтягивание:	7	1	2—3	4 и выше			
		на высокой перекладине	8	1	2—3	4			
		из вися, кол- во раз (мальчики)	9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
		из вися лежа,	8				3	6—10	14
		кол-во раз (девочки)	9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

Также можно ориентироваться на государственные требования к выполнению норм комплекса ГТО.

Тематическое планирование по физической культуре (ФГОС) 2 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1		Техника безопасности на уроках ФК и при проведении занятий по легкой атлетики. Ходьба и бег.	Вводный	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2		Ходьба и бег. Развитие выносливости.	Комбинированный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3		Ходьба и бег. Развитие выносливости.	Комбинированный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;

				выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4		Ходьба и бег. Смешанное передвижение до 1 км.	Комбинированный	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5		Режим дня и личная гигиена человека. Комплексы утренней гимнастики.	Комбинированный	Научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	П: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. К: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

6		Ходьба и бег. Смешанное передвижение до 1 км. ОРУ в парах.	Комбинированный	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Комбинированный	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Комбинированный	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
9		Принципы построения и проведения утренней зарядки. Разучивание комплексов.	Комбинированный	Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
10		Тестирование прыжка в длину с места.	Комбинированный	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

11		Метание малого мяча в цель.	Изучение нового материала	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
12		Метание малого мяча и набивного мяча на дальность.	Комбинированный	<p>Описывать технику метания малого мяча и набивного.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча и набивного</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
13		Метание малого мяча и набивного мяча на дальность.	Комбинированный	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

14		Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	Комбинированный	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно выполнять разбег, отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках;</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
15		Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	Комбинированный	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно выполнять разбег, отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках;</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
16		Тестирование подтягиваний на перекладине (м. – из положения виса стоя, д. – из положения виса лежа).	Контрольный	<p>Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p>	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение.</p>	<p>Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

					Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	
17		Подвижные игры. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Вводный	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
18		Подвижные игры. «Антывышибалы»	Игровой	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
19		Подвижные игры. «Бегуны и прыгуны»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20		Подвижные игры «Бездомный заяц»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие

					Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
21		Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
22		Подвижные игры «Вышибалы через сетку»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
23		Подвижные игры «Горячая картошка»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
24		Подвижные игры. «Ловишки» «Ловишки с мячом и защитниками»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности

				поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	человека за общее благополучие
25		Подвижные игры «Точно в цель»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
26		Подвижные игры «Удочка»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
27		Подвижные игры «Выбивалы»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
28		Подвижные игры «Вышибалы через сетку»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности

				поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	человека за общее благополучие
29		Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые упражнения	Вводный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
30		Акробатика. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
31		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
32		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов

				время занятий физическими упражнениями	Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
33		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
34		Кувырок назад, перекаты, комбинации элементов акробатики. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
35		Кувырок назад, перекаты, комбинации элементов акробатики. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
36		Комбинации акробатических элементов. Строевые упражнения	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов

					Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации 35	
37		Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, перестроения в движении.	Комбинированный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
38		Висы. Общеразвивающие упражнения в парах.	Комбинированный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39		Подтягивания из виса и из виса лежа. Общеразвивающие упражнения в парах.	Комбинированный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		Общеразвивающие упражнения с предметами.	Комбинированный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41		Опорный прыжок, Лазание по канату	Комбинированный	Выполнять опорный прыжок, осуществлять лазание по канату	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

					Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	
42		Опорный прыжок, Лазание по канату	Комбинированный	Выполнять опорный прыжок, осуществлять лазание по канату	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
43		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Контрольный	Научатся измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности во процессе участия в подвижной игре.	П: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. К: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
44		Упражнения акробатики у стены.	Комбинированный	Научатся выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения.	П: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. К: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Р: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
		Опорный прыжок,	Комбинированный	Выполнять опорный прыжок, упражнения на гимнастической	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	внутренняя позиция школьника на основе

		Лазание по гимнастической скамейке		скамейке и бревне, на развитие координации движений	К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45		Опорный прыжок, Лазание по гимнастической скамейке	Комбинированный	Выполнять опорный прыжок, упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (тестирование).	Контрольный	Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряжённость физической нагрузки во время занятий.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, умеют отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
47		Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Комплексы физкультурминутки.	Комбинированный	Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	П: используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. К: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.

					выполнять; осуществляют пошаговый контроль своих действий.	
48		Упражнения для развития координации и равновесия на бревне.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения ходьбы по бревну, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	Л: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. К: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи; вступают в речевое общение. Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
49		Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Вводный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	П. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К. управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	П. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К. управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
51		Ознакомление с техникой	Комбинированный	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности

		скользящего шага			<p>К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p> <p>Р. коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p>	
52		Ознакомление с техникой скользящего шага	Комбинированный	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<p>П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p> <p>Р. коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
53		Совершенствование техники выполнения скользящего шага	Комбинированный	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<p>П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p> <p>Р. коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
54		Отработка техники скользящего шага	Комбинированный	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	<p>П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия</p> <p>Р. коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности

55		Скользкий шаг без палок	Комбинированный	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	<p>П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия</p> <p>Р. коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
56		Формирование навыков ходьбы на лыжах	Комбинированный	называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	<p>П. общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К. взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение</p> <p>Р. осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
57		Техника подъем и спуск со склона	Комбинированный	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	<p>П. осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу,</p> <p>Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

58		Лыжный кросс	Комбини- рованный	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
59		Лыжный кросс	Комбини- рованный	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
60		Закрепление техники передвижения на лыжах	Комбини- рованный	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p>	Самоопределе- ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

				<p>разученными способами передвижения.</p>	<p>К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	
61		Закрепление техники передвижения на лыжах	Комбинированный	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
62		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	Комбинированный	<p>Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

					-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	
63		Контроль прохождения дистанции 1 км на лыжах.	Контрольный	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
64		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Комбинированный	Уметь: выполнять поворот.	<p>П:Осваивать технику выполнения поворотов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости
65		Игра «Чьи лыжи быстрее»	Игровой	Знать: правила проведения эстафет на лыжах.	<p>П:Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость
66		Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	Соревновательно-контрольный	Уметь: выполнять поворот в движении.	<p>П:Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>	Развитие координации

67		Эстафеты на лыжах	Соревновательно-контрольный	Знать: правила игр.	П:Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость
68		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	П:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов К:Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
69		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	П:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов К:Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
70		Игра «Охотники и утки на лыжах»	Игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	П:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице К:Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
71		Подвижные игры. Техника безопасности при проведении занятий по подвижным играм.	Игровой	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие

72		Подвижная игра «Перестрелка»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
73		Подвижные игры «Пятнашки», «Пятнашки с защитниками»	Игровой	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие
74		Подвижная игра Пионербол – передача и ловля мяча.	Игровой	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
75		Эстафеты с мячами	Игровой	Знать технику приема и передачи мяча на месте и в движении, элементы владения мячом	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

76		Эстафеты с мячами	Игровой	Знать технику ловли, передачи, владения мячом на месте и в движении	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
77		Упражнения с мячами в парах на месте и в движении	Игровой	Знать технику ловли, передачи, владения мячом на месте и в движении	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
78		Эстафеты и игры на основе волейбола (работа в парах, тройках и т.д.)	Игровой	Знать технику ловли, передачи, владения мячом на месте и в движении	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
79		Эстафеты и игры на основе волейбола (работа в парах, тройках и т.д.)	Игровой	Знать технику ловли, передачи, владения мячом на месте и в движении	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

80		Баскетбольное ведение мяча на месте	Игровой	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
81		Баскетбольное ведение мяча на месте и в движении	Игровой	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
82		Эстафеты на основе баскетбола	Игровой	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
83		Подвижные игры на основе баскетбола. Броски по кольцу.	Игровой	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

84		Эстафеты с элементами баскетбола	Игровой	Освоить выполнение эстафет на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
85		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Челночный бег 3x10	Вводный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); показывать правильную технику челночного бега	П. Уметь пробегать дистанцию 3x10м К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
86		Бег на выносливость.	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег	П. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
87		Бег 30 м. Низкий старт.	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быстрый бег на дистанции 30 м	П. Уметь пробегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
88		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

					Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	
89		Беговые эстафеты	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять работу в команде при проведении эстафет	П. Уметь выполнять беговые упражнения при проведении эстафет К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
90		Бег по пересеченной местности	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
91		Бег 30 м. Низкий старт.	Комбинированный	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быстрый бег на дистанции 30 м	П. Уметь пробегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
92		Общеразвивающие упражнения в группах.	Комбинированный	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения в группе, разными способами вести подсчёт при их выполнении.	П: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. К: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

93		Ходьба и бег. Подвижные игры с элементами беговых упражнений.	Комбинированный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
94		Ходьба и бег. Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	Комбинированный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
95		Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
96		Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
97		Прыжки в длину с места	Комбинированный	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
98		Тестирование прыжка в длину с места.	Контрольный	<p>Научатся выполнять и в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка через барьер; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Л: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>К: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>

					Р: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
99		Метание мяча на дальность	Комбинированный	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
100		Метание мяча на дальность	Комбинированный	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
101		Тестирование метания мяча на дальность	Контрольный	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

				быстроты и координации при метании малого мяча	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
102		Ходьба и бег. Смешанное передвижение 1 км.	Комбинированный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

